

### **Правила посещения секций ООО «ЦДС-НН»**

1. Настоящие правила разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для тренировок в секциях ООО «ЦДС-НН». Правила обязательны для всех посетителей секций ООО «ЦДС-НН». В случае нарушения настоящих правил руководство ООО «ЦДС-НН» оставляет за собой право на досрочное расторжение договора с посетителем.

2. ООО «ЦДС-НН» предоставляет возможность посещать тренировки по следующим направлениям: единоборства, футбол и танцы. Все занятия проходят под руководством тренера - инструктора.

3. Для посещения занятий необходимо иметь отсутствие противопоказаний по состоянию здоровья. Предоставляя услуги, ООО «ЦДС-НН» руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для занятий. Иное (наличие противопоказаний) является явным и очевидным в случае, если посетитель предоставит выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь посетителю на постоянной основе. Выписка должна содержать рекомендации лечащего врача по возможной и допустимой физической нагрузке для посетителя при занятиях в секциях.

4. Посетитель несет персональную ответственность за свое здоровье и медицинское обеспечение. При первом посещении посетитель обязательно информирует администрацию ООО «ЦДС-НН» в письменном виде о состоянии своего здоровья, перенесенных травмах, рекомендациях лечащего врача.

5. Программа для каждого посетителя подбирается индивидуально, нагрузка варьируется в зависимости от уровня подготовки. Но, тем не менее, нагрузка на тренировках дается достаточно высокая. К занятиям не допускаются люди, имеющие серьезные сердечно-сосудистые заболевания, тяжелые травмы головы, кожные заболевания и др.

6. Недопустимо приходиться на тренировку в болезненном состоянии (с симптомами гриппа или простуды). Нагрузки, получаемые организмом в условиях повышенной температуры, крайне опасны и могут привести к тяжелым последствиям. Более того, подвергаясь риску заражения другими посетителями. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру-инструктору.

7. Во избежание травм настоятельно рекомендуется пройти первоначальный инструктаж, быть внимательным, соблюдать технику безопасности. Также рекомендуется посещение занятий, соответствующих Вашему уровню подготовки. Посетители обязаны руководствоваться правилами соответствующего вида спорта, с которым их обязан ознакомить тренер-инструктор.

8. К занятиям допускаются посетители в чистой спортивной одежде и обуви, соответствующей виду спорта. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, длинные серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы. Необходимо соблюдать правила личной гигиены, не использовать резкие парфюмерные запахи. Мобильные телефоны во время занятий нужно отключить.

09. Если Вы опоздали на занятие более чем на 10 минут, тренер-инструктор вправе не допустить Вас. Заблаговременно (не позже, чем за 24 часа) предупреждайте Вашего тренера-инструктора об отмене занятия.

10. ЗАПРЕЩАЕТСЯ: курить в помещениях ООО «ЦДС-НН»; употреблять алкогольные напитки, наркотические средства и токсичные вещества; принимать пищу; приносить и жевать жевательную резинку; приходиться на занятия в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения; распространять и продавать алкогольные напитки и наркотические вещества в помещениях Исполнителя; приносить в помещения огнестрельное, газовое, колющее, режущее или любое другое оружие и взрывоопасные предметы; осуществлять фото и видеосъемку без специального разрешения персонала; самостоятельно регулировать какое-либо оборудование в помещениях ООО «ЦДС-НН»; посещать секции при наличии у Заказчика признаков острого или хронического инфекционного и/или кожного заболевания; находиться в помещении Исполнителя в верхней одежде и уличной обуви; пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи во время занятий; использовать без разрешения персонала Исполнителя музыкальную и иную технику Исполнителя, а также собственную технику.

Каждый занимающийся обязан:

- Приходить на учебно-тренировочные занятия за 10-15 минут до их начала.
- Переодеваться в специальную, предназначенную только для занятий форму и обувь в специально отведённых под эти цели раздевалках.
- В спортивный зал входить только с разрешения или по приглашению преподавателя, и только в специальной форме и специальной обуви.
- Ответственность за жизнь и здоровье детей до/после тренировки несут родители или сопровождающие ученика.
- Уходя с занятий, не оставлять свои вещи в зале.
- Во время занятий вести себя скромно, быть внимательным, четко выполнять задания педагога.

"Молчание - золото". Во время занятий не разрешается разговаривать, отвлекаться, мешать другим учащимся осваивать учебный материал.

- По необходимости спрашивать у тренера разрешения выйти из зала.
- Иметь сменную обувь для фойе и туалета.
- Быть вежливым, не забывать слова: «Здравствуйте», «До свидания», «Спасибо», «Пожалуйста» и т.д.
- «Тяжело в ученье - легко на выступлении!» - стараться осваивать программу обучения в полном объеме, выполнять все требования преподавателя. Чтобы контролировать достижения учеников предусмотрено участие в спортивных турнирах, конкурсах и фестивалях.
- Выполнять домашнее задание.
- Принимать участие во всех контрольных испытаниях: зачетах, экзаменах, конкурсах, соревнованиях.

- «Береги здоровье с молодца!» Нельзя приходить на занятия в нездоровом состоянии. При первом недомогании сообщить преподавателю или родителям. После занятий обязательно полностью переодеться - в противном случае это может привести к заболеванию.

- Необходимо соблюдать правильный режим питания:

- кушать за два часа до тренировки

- во время занятий разрешается пить только воду в не большом количестве (не более 2-3 глотков)

- соблюдать диету, употреблять больше фруктов и овощей (витаминов)

- Всё своё ношу с собой! (инвентарь, реквизиты и аксессуары для занятий, вода, тренировочная форма, обувь и т.д.)

С правилами ознакомлен(а) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (Фамилия, И.О. родителя/законного представителя)