**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ  
при занятиях КУДО**

* Занятия проводятся строго по группам
* Заниматься можно только в удобной спортивной одежде
* Перед началом занятия снимать все украшения, часы и выключить мобильные телефоны
* На ковер заходить без обуви – в носках или босяком
* Беспрекословно слушаться тренера
* Всегда быть в поле зрения тренера
* Запрещается покидать зал во время тренировки без разрешения тренера

В зале воспрещается употреблять пищу и напитки, жевать жевательную резинку, громко разговаривать. Это относится ко всем присутствующим в зале во время тренировки.

Запрещается выполнять сложные и непредусмотренные упражнения без разрешения тренера и непосредственного его присутствия

Запрещается отвлекать тренера во время страховки

Запрещается разговаривать с занимающимся во время выполнения элементов

Не допускается бег против движения, указанного тренером.

Необходимо соблюдать правила личной гигиены: мыть руки, обрезать ногти на руках и ногах, перевязывать ссадины и порезы.

Обеспечить безопасную транспортировку имущества спортивного зала

Не допускается проведение занятия с применением неисправного оборудования

После окончания занятия произвести необходимую уборку помещения. Соблюдать чистоту в раздевалках.

Не допускаются на занятия после перенесенной болезни, без предоставления справки от врача

Сообщать заранее о своих патологиях и хронических заболеваниях

Систематически проверять знание и выполнение правил техники безопасности

В случае **не соблюдения правил** по технике безопасности, в результате чего тренирующийся получает травму, либо своими действиями наносит порчу спортивного инвентаря, ответственность возлагается на последнего. К дальнейшим тренировкам лица, не соблюдающие правила техники безопасности допускаться не будут.

Несовершеннолетним лицам для допуска к тренировкам необходимо письменное разрешение от родителей с подписью, подтверждающей ознакомление с правилами техники безопасности.