ПРАВИЛА

поведения в легкоатлетическом манеже и тренировочном зале

Во время проведения учебно-тренировочного занятия (далее, –занятие или тренировка), занимающийся обязаны выполнять все распоряжения тренера.

Общие положения

Спортсмены обязаны приходить на занятия не менее чем за 15 минут до начала занятия.

Перед тренировкой необходимо снять с себя все украшения (браслеты, кольца, цепочки, сережки, и т.д.).

Запрещается пользование мобильными телефонами.

Спортсмены допускаются к занятиям только в спортивной форме и в спортивной обуви. Спортивная форма должна быть чистой. Без сменной обуви в легкоатлетическом манеже и спортивных залах находится *категорически запрещается.*

Соблюдения дисциплины на занятиях лёгкой атлетикой.

Занимающимся не разрешается покидать место занятий без разрешения тренера.

Занимающийся, который отдыхает, обязательно следит за объяснениями тренера и проведением тренировки.

Лежать во время занятий *категорически запрещено*.

Во время проведения занятий запрещается: есть (или жевать), если это не спортивное питание.

Каждый участник учебно-тренировочного процесса должен заботиться о чистоте в легкоатлетическом манеже и тренировочных залах.

Личная гигиена

Ногти на ногах и руках должны быть коротко острижены, прическа - опрятной и короткой; у девушек волосы должны быть стянуты резинкой или повязкой.

После окончания тренировки (соревнования) следует принять душ.

Спортивную форму и спортивную обувь занимающийся забирается с собой для приведения её в порядок (стирка, сушка, глажка и т.д.).

Культура общения

Поведение должно быть корректным, и уважительным.

На тренировке запрещены все разговоры, не касающиеся тренировки.

Нецензурная лексика, агрессивные действия *категорически запрещены*.

Спортсмены, нарушившие указанные нормы поведения, отстраняются от учебно-тренировочного процесса до вынесения решения администрацией школы (или тренерским советом) о допуске к тренировкам.