**ПАМЯТКА ЗАНИМАЮЩЕМУСЯ**

**1**. Ценные вещи, украшения оставьте дома.

**2.** Имейте спортивную форму и обувь, соответствующую месту проведения тренировочных занятий и погоде. Имейте сменную спортивную обувь (для занятий на улице и для занятий в помещении), мешок для сменной обуви; проверьте состояние обуви, одежды, её чистоту и опрятность.

**3**. Имейте свою бутылочку с питьевой негазированной водой.

**4.** Приходите на тренировочные занятия не позднее, чем за 15 минут до начала занятия.

**5.** Перед входом в раздевалку смените уличную обувь на спортивную, сдайте верхнюю одежду в гардероб.

**6.** В раздевалке переоденьтесь в спортивную форму, приведите себя в порядок.

**7.** В спортивный зал входите с разрешения тренера и в его присутствии.

**8.** Во время тренировочных занятий:

* внимательно слушайте и выполняйте все замечания и указания тренера;
* начинайте выполнять задания только по команде тренера.

**9.** Соблюдайте технику безопасности в соответствии с инструктажем, проведенным личным тренером:

* знайте и соблюдайте направление движений при выполнении упражнений, заданий;
* знайте место сбора группы;
* при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте достаточный интервал движения между занимающимися.

**10.** Покидайте тренировочное занятие (по любым причинам) только с разрешения тренера. В случае плохого самочувствия (головокружение, тошнота, головная боль, порезы, кровотечение и т.п.) – незамедлительно сообщите об этом тренеру.

**11.** В случае ощущения запаха дыма, обнаружения дыма или возгорания – сразу сообщите об этом тренеру.

**12.** После окончания тренировочного занятия:

* завершайте тренировку по указанию личного тренера;
* возвращайте спортивный инвентарь на отведенное для него место;
* не задерживайтесь в раздевалке дольше, чем необходимо, (как правило не более 20 минут), не оставляйте после себя беспорядок.

**13.** Уточните у тренера время и место следующей тренировки (если в этом есть необходимость или при наступлении каникулярного периода).

**14.** Возвращайтесь с тренировок домой известным Вам маршрутом, занимающиеся, не достигшие 14 лет – в сопровождении родителей (законных представителей) или доверенного лица.