**Приложение №1**

**Правила поведения и техника безопасности, установленные в клубе.**

Каждый занимающийся обязан соблюдать правила дисциплины и техники безопасности!

Бережно относится к имуществу, экипировке, помещению предоставленному ему

Центром для тренировок.

Во время занятий чётко и быстро выполнять команды тренера.

Всегда соблюдать безопасную дистанцию с впереди стоящим учеником и опасными

 предметами (зеркалами, острыми углами скамеек, ящиков и других предметов).

**В спортивном зале и раздевалках запрещается:**

- входить и выходить из помещения без разрешения тренера,

- тренироваться без специальной формы и обуви,

- носить на себе украшения или другие предметы, которые могут поранить вас и других

 учеников,

- иметь при себе острые колющие, режущие и другие опасные предметы.

- громко разговаривать и шуметь,

- бегать по помещению без разрешения тренера,

- перестраиваться с места, установленного для вас тренером без его требования,

- нарочно мешать своими действиями другим ученикам,

- без особой команды принимать участие в спаррингах или драться,

Во время учебных боёв ограничивать силу ударов в голову, даже если соперник одет в защитный шлем, останавливаться, если ваш соперник ограничен в пространстве передвижения или находится возле опасных предметов, необходимо перейти на безопасное расстояние и продолжить схватку или тренировочное задание.

**Всегда помнить, что вы занимаетесь единоборством, и ваши неосторожные действия могут нанести вред другому человеку. Соблюдение этих требований поможет сократить количество травм и улучшить результаты в вашем обучении.**

**Директор СРБИ «Запад-Восток»** **Сторона**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **М.Ю. Ким** **Мать** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **Отец \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**