



## ШКОЛА ВОЛЕЙБОЛА

*Volleyvent*

### Правила участия в занятиях Школы Волейбола «Volleyvent»

Настоящие правила ОБЯЗАТЕЛЬНЫ к выполнению ВСЕМИ лицами, находящимися на занятиях Школы Волейбола «Volleyvent».

**Внимательно прочитайте все пункты данного документа!**

Принимая во внимание особенности оказания услуг Школы Волейбола «Volleyvent» (далее Школа Волейбола),

Я, \_\_\_\_\_, своей подписью подтверждаю:

- что, мне 18 лет или более;
  - что я внимательно прочитал/прочитала, мне понятны и я согласен/согласна со всеми положениями «Правил участия в занятиях Школы Волейбола «Volleyvent», и я обязуюсь соблюдать эти правила;
  - что мне предоставили все возможности прочитать и получить разъяснения по всем пунктам данных правил, напечатанных на этом бланке;
  - что я прослушал/прослушала инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом.
- Мне известно состояние моего здоровья и я гарантирую, что не имею медицинских противопоказаний к занятиям волейболом в Школе Волейбола. Я принимаю на себя риск, связанный с неадекватной реакцией моего организма на занятия волейболом, с получением травм и увечий, вплоть до летального исхода, вне зависимости от того, сообщил ли я об особенностях своего здоровья представителям Школы Волейбола.

Примечание: Если у вас есть медицинские противопоказания, которые могут повлиять на вашу способность безопасно и без вреда для себя и окружающих заниматься волейболом, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом для занятий волейболом.

#### 1. Общие положения:

- 1.1 Волейбол не контактный, но травмоопасным вид спорта и потому требует высокой осторожности и индивидуальной ответственности. Получение травмы возможно при падении на твердом покрытии или песке, при нахождении в зоне атакующего удара, при блокировании, при наличии посторонних объектов на площадке и вблизи неё. Объем личной ответственности определяется следующими правилами участия в занятиях Школы Волейбола.
- 1.2 Соблюдение настоящих правил является обязательным для всех участников занятий Школы Волейбола.
- 1.3 Подписанный бланк «Правил участия в занятиях Школы Волейбола «Volleyvent» является подтверждением того, что участник принимает на себя всю полноту ответственности за любые свои действия, совершенные на занятиях Школы Волейбола.
- 1.4 Участники занятий обязаны неукоснительно соблюдать требования тренеров Школы Волейбола, касающиеся вопросов соблюдения техники безопасности и настоящих правил.
- 1.5 Каждый участник занятий Школы Волейбола должен быть максимально внимательным к другим участникам и не предпринимать никаких действий, которые могут привести к угрозе собственной безопасности или безопасности другого участника. Каждый должен учитывать опасность, которую представляют для него другие участники, оборудование залов, состояние площадок и кортов, спортивный инвентарь и предпринимать все необходимые меры предосторожности самостоятельно, под свою ответственность;
- 1.6 Категорически запрещается на занятиях Школы Волейбола лиц, в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, под воздействием иных сильнодействующих или лекарственных препаратов, употребление которых ограничивает способность контролировать свои действия;
- 1.7 Все участники занятий должны вести себя уважительно и вежливо по отношению ко всем присутствующим лицам, бережно относиться к инвентарю и оборудованию площадок и кортов, соблюдать чистоту на территории проведения занятий.

#### 2. Правила техники безопасности на занятиях Школы Волейбола:

- 2.1 Приходите на занятия только в хорошем самочувствии и при отсутствии травм, в полной концентрации и

готовности к тренировочному процессу;

2.2 Во избежание травм серьезно относитесь к процессу растяжки и разминки;

2.3 Используйте удобную спортивную форму, соответствующую температурным условиям и сменную обувь, предназначенную для занятий волейболом;

2.4 Использование очков разрешается под личную ответственность участника занятий, рекомендуется использовать специальные спортивные очки или контактные линзы;

2.5 При необходимости используйте средства защиты (наколенники, налокотники и пр.);

2.6 Не надевайте украшения и другие аксессуары, которые могут нанести травму, не оставляйте предметы в карманах, остригите или изолируйте пластырем ногти, во время занятий не жуйте жвачку;

2.7 Строго соблюдайте тренировочную и игровую дисциплину;

2.8 При выполнении физических и технических упражнений четко выполняйте указания тренера, давайте возможность другим участникам выполнить упражнения, не создавайте им помех;

2.9 Следите за находящимися на площадке мячами, предупреждайте других участников о возникающих опасностях;

2.10 При отработке нападающих ударов все перемещения на площадке производите лицом к сетке;

2.11 При выполнении прыжков, прыгайте строго вверх, исключая продольное движение в любом направлении;

2.12 В ходе тренировки ловите и останавливайте мячи руками, целенаправленно передавайте их партнёрам или другим участникам, не создавая опасности занимающимся, не отбивайте мячи ногами;

2.13 При занятиях на песке помните, что песок может содержать острые камни, не допускайте его попадания в глаза, при необходимости используйте защитные очки, не кидайте песок в лицо другим участникам, не ударяйте лежащий на песке мяч рядом с другими участниками;

2.14 В ходе занятия следите за своим самочувствием, вовремя восполняйте водно-солевой баланс;

2.15 Если Вы или кто-то другой почувствовали себя плохо или получили травму, немедленно прекратите занятие и сообщите об этом тренеру.

Дата: «       » \_\_\_\_\_ 201\_г., \_\_\_\_ час. \_\_\_\_ мин. Подпись: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Расшифровка подписи (разборчиво)