

Правила клуба

1. НЕ ОПАЗДЫВАЙТЕ НА ТРЕНИРОВКУ

Большинство занятий - это групповые тренировки, где все бойцы сразу включаются в работу, где может быть четкий тайминг, который контролирует тренер. Никому не хочется, чтобы его отвлекали.

Но вдруг, в самый разгар тренировки в зал «заваливаете» Вы и отвлекаете всех. Тренер вынужден давать Вам другое задание, например, отправлять на пробежку, когда все уже вернулись; искать партнера, если идет работа в парах и т.д. Еще хуже, если Вы идете обходить весь зал, чтобы со всеми поздороваться.

Если и опоздали немного, то тихонько переоденьтесь и станьте в последний ряд и, никого не отвлекая, выполняйте тоже что и все, либо в сторонке проведите самостоятельно разминку.

2. НЕ ПРИВОДИТЕ С СОБОЙ НА ТРЕНИРОВКУ ПОДРУЖКУ/ДЕТЕЙ/МАМУ/ПАЦАНОВ, ЕСЛИ ТОЛЬКО ОНИ НЕ СОБИРАЮТСЯ С ВАМИ ЗАНИМАТЬСЯ

Конечно, иногда хочется произвести впечатление на девушку, показать какой ты ловкий, сильный и умелый. Но наличие в зале посторонних людей, который не занимаются, а смотрят, особенно если это маленький зал, очень сильно отвлекает.

Конечно, если с тобой пришел друг, который тихонько наблюдает, то это никому не мешает. Но часто бывает, что друзья начинают болтать по телефону, комментировать твои «потуги», смеяться, или, еще хуже, движения других бойцов, снимать на телефон. Избавь твоих партнеров и тренеров от лишнего раздражения.

3. ПИРСИНГ/СЕРЬГИ/КОЛЬЦА ОСТАВЛЯЕМ ДОМА

Эхх, как часто с этим приходится сталкиваться в сентябре, когда на секции валят толпы новичков. С чем только не встретишь: и с серьгами в ушах, и кольцами в носу, и даже пирсинг на сосках попадался.

Помни: не снимешь «цацки» останешься без ушей, носа или сосков, а еще хуже — поцарапаешь напарника. Советуем не забывать снимать даже обручальные кольца.

4. СОБЛЮДАЙТЕ В ЗАЛЕ ЧИСТОТУ

Во-первых, приносите с собой сменную обувь или занимайтесь босиком. Какого бы уровня не был Ваш зал и как бы близко от дома он не находился, не нужно сразу приходить в кедах, в которых ходите по улице. Даже если Вы не занимаетесь борьбой, а работаете в стоке, Вы все-равно отжимаетесь, тренируете пресс и выполняете другие упражнения, где приходится касаться телом или лицом пола.

Во-вторых, не идите через весь зал в уличной обуви или выходя из душа. Если Вы пришли на тренировку, то сначала переоденьтесь, а потом идите по залу здороваться.

5. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Единоборства - это очень контактный вид спорта. В некоторых видах можете, буквально, увидеть задницу перед носом. Поэтому из-за уважения к партнерам отнеситесь к вопросу личной гигиены очень ответственно.

Во-первых, следите за чистотой тела и спортивной формы. Экипировка не должна «киснуть» в сумке от занятия к занятию. Пришли домой — достаньте и дайте просохнуть. Регулярно мойтесь, иначе с Вами никто не захочет работать в паре.

Во-вторых, обратите внимание на различные заболевания. Это касается кожных проблем, например, грибка, который Вы можете «подарить» другим. А также вирусных заболеваний и ОРВИ — на несите «заразу» в зал.

6. СЛЕДИТЕ ЗА СОБСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТЬЮ

Сколько выбито зубов, сломано носов, ног и рук на тренировках из-за пренебрежения защитной экипировкой. Каким-бы уровнем Вы не обладали всегда защищайтесь. Не нужно изображать из себя гладиатора. Используйте всегда капы. Если работаете ногами, то защиту для ног и стопы.

7. ТРЕНЕР ВСЕГДА ПРАВ

Если вы выбрали этот зал и решили заниматься у этого тренера, то будьте добры — слушайтесь. Только тренер видит всю картину подготовки полностью. И он не обязан Вам объяснять почему Вы сейчас делаете именно это упражнение.

Если Вы считаете, что тренер что-то делает не так, Вас не устраивает результат или процесс подготовки, то попробуйте перейти в другой другой зал.

8. ОСТАВЛЯЙТЕ ПОСЛЕ СЕБЯ ПОРЯДОК.

Какое-то снаряжение Вы приносите с собой, что-то берете в клубе. После Вас придут такие же бойцы, и будут пользоваться снарядами. Проявите к ним немного уважения. Позанимались — приведите оборудование в порядок.