

ПРАВИЛА ЗАЛА

Тренируемся вместе. Отвечаем вместе.

Наша школа боевых искусств должна быть местом, где дети, подростки и взрослые чувствуют себя одинаково **безопасно, уважаемо и комфортно**. Входя в школу, каждый участник **принимает эти правила**.

GYMRAY · ШКОЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ БАМБЕРГ · GYMRAY.DE · ВЕРСИЯ 2026



УВАЖЕНИЕ

01

Основа всего, что мы делаем в GYMRAY.

- Мы относимся друг к другу с уважением, честностью и признанием.
- Оскорблениям, дискриминации и травле в GYMRAY нет места.
- Каждый тренируется, чтобы помогать партнёру, а не причинять ему вред.



ГИГИЕНА

02

Основа основ в нашем спорте – мы тренируемся в тесном контакте.

- Приходи свежим после душа – ногти короткие, кожа ухоженная.
- На татами босиком или в чистых боксёрках – в туалет только в сланцах или бахилах.
- Стирай ги и форму после каждой тренировки.
- Раны заклей, помни о гигиене рта и пей достаточно воды.
- Заметил что-то? Скажи деликатно или сообщи тренерам.



ЗДОРОВЬЕ

03

Тренируйся, только если действительно здоров.

- Болен или заразен – кашель, насморк, температура, кожная инфекция? Остайся дома.
- О травмах и ограничениях сообщи тренеру заранее.
- Тренируйся ответственно – не переоценивай свои силы.



ПУНКТУАЛЬНОСТЬ

04

Общий старт защищает тебя и группу.

- Приходи на тренировку вовремя.
- Опоздал – сообщи тренеру: он решает, можно ли присоединиться.



ПОВЕДЕНИЕ НА ТАТАМИ

05

Контроль и внимание – прежде всего.

- Указания тренеров обязательны к выполнению.
- Украшения, часы и смарт-часы снимай перед тренировкой.
- Сумкам и уличной обуви не место на тренировочной площадке.
- Напитки только в закрывающихся бутылках – никаких стеклянных бутылок в зале.



ТЕЛЕФОНЫ И СЪЁМКА

06

Тренировка есть тренировка – личное пространство защищено.

- Телефоны на беззвучном – никаких звонков на площадке.
- Фото и видео только с согласия тренера и людей в кадре.



ДЕТСКИЕ ТРЕНИРОВКИ

07

Чёткие роли помогают сосредоточиться.

- Спортивным процессом руководят только тренеры.
- Родители наблюдают из отведённых зон – без подсказок и замечаний.
- Так дети учатся сосредоточенно и развиваются самостоятельно.



ПОРЯДОК И ЧИСТОТА

08

Наш зал – наш общий дом.

- Оставляй площадку, раздевалки и санузлы чистыми.
- Мусор – в предусмотренные контейнеры.
- Бережно обращайся с инвентарём – о повреждениях сообщай сразу.



ЦЕННЫЕ ВЕЩИ

09

Следи за своими вещами.

- GYMRAY не несёт ответственности за личные вещи.
- Не оставляй ценности без присмотра в раздевалке.



ПРАВО АДМИНИСТРАЦИИ

10

Для безопасности всех участников.

- Тренеры и сотрудники следят за соблюдением правил.
- Нарушения могут привести к отстранению от тренировки или запрету на посещение.



ЗАЩИТА ДЕТЕЙ И ОТ НАСИЛИЯ

GYMRAY выступает за уважительную, безопасную среду без дискриминации – защита детей, подростков и всех участников имеет высший приоритет. Действует актуальная концепция защиты школы GYMRAY Бамберг; её принципы обязательны для всех участников, родителей, тренеров и сотрудников: gymray.de/schutzkonzept

GYMRAY

НАШ ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП

Тренируйся упорно.

Относись к каждому с уважением.

Береги своих партнёров по тренировке.

Помоги сделать GYMRAY местом, где каждый чувствует себя в безопасности и своим.

GYMRAY · ШКОЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ БАМБЕРГ · ВЕРСИЯ 2026 · GYMRAY.DE



КОНЦЕПЦИЯ ЗАЩИТЫ

Эти правила дополняются концепцией защиты GYMRAY (Schutzkonzept). Она – часть нашего общего понимания безопасности, уважения и ответственности; ознакомиться можно в любое время:

<https://gymray.de/schutzkonzept/> (на немецком)