**Памятка для родителей**:

Для занятий в спортивной секции самбо необходимо:

Принести справку от врача, что ребенок может заниматься в спортивной секции по самбо. Справка в спортсекцию оформляется в любых медицинских учреждениях, осуществляющих лечебно-профилактическую деятельность.

Сообщить тренеру, если у ребенка есть какие-либо ограничения по выполнению определенных упражнений или по физической нагрузке.

Перед тренировкой снять с рук и шеи украшения, все твердые предметы оставить в раздевалке. Оформить спортивную страховку (страховка от несчастного случая), копию полиса принести тренеру. Сделать это можно у любого страхового агента, а также на сайте любой страховой кампании.

Если родитель находится в зале или имеет возможность наблюдать за тренировкой, все вопросы, предложения тренеру не должны быть заданы во время тренировки, чтобы не нарушать тренировочный процесс.

Обсуждение и составление индивидуального плана тренировок также не может происходить во время тренировки.

Первую, пробную тренировку можно провести в шортах, майке и носках либо в спортивном костюме.

Далее тренер подскажет, когда лучше приобретать форму и поможет с выбором размера.