

Типовой распорядок дня на тренировочных мероприятиях спортивной сборной команды Российской Федерации по стрельбе из лука

7:00	Подъем
7:30	Зарядка
8:15	Завтрак
09:30 - 12:30	1-я тренировка
13:00 - 14:00	Обед
15:30 - 18:00	2-я тренировка
18:00 - 19:00	Силовая подготовка/ Теоретическая подготовка
19:30	Ужин
20:30	Собрание команды
22:30	Отбой

Правила пользования телефонами и другими электронными устройствами во время проведения тренировочных мероприятий

Запрещается пользоваться телефонами и иными электронными устройствами и средствами связи во время тренировок, теоретических занятий, приема пищи и после отбоя.

Разговоры по телефону разрешаются только в личное время. Перед отбоем телефоны выключаются и сдаются на хранение ответственному тренеру. Получить телефоны можно после подъема.

Все родственники и друзья должны быть проинформированы о времени, когда разрешено общение по телефону.

Время для телефонных разговоров: 7:00 - 9:30, 12:30 - 15:30, 19:00 - 22:30.

Для экстренной связи сообщите родным и близким телефон ответственного тренера на сборе и телефон РФСЛ +7 495 725 4691.

О необходимости использования средств связи и компьютеров для целей, связанных с тренировочной и соревновательной деятельностью по стрельбе из лука (заполнение форм ВАДА АДАМС, электронного дневника, индивидуального плана подготовки, просмотр обучающего видео по стрельбе из лука) спортсмены обязаны заранее информировать тренеров на сборе и РФСЛ.

За нарушение настоящих правил, телефоны и электронные устройства изымаются до окончания сбора и пользование разрешается только с ведома тренера. В случае неоднократного нарушения данных правил нарушитель будет отстранен от участия в тренировочном мероприятии.