**Содержание**

Введение

1. Гольф

2. Теннис

3. Морские прогулки

4. Велоспорт

5. Боулинг (кегли)

6. Катание на лыжах

7. Спортзал

8. Работа с тренером

Заключение

Литература

**Введение**

Тема реферата «Этикет спортивного отдыха» по дисциплине «Этика и эстетика».

Нормы этикета важно соблюдать, не только находясь на работе или в общественных местах, но и «на спортивной площадке». Ведь культурный человек должен оставаться таким везде. Рассмотрим, какие существуют традиции в наиболее распространенных видах спорта, в том числе и в выборе одежды, чтобы чувствовать себя уверенно.

Жизнь современных людей наполнена эмоциями, большая часть которых является негативными и разрушительными. И как результат эмоционального и физического перенапряжения — стресс. Чтобы избежать такой неприятной крайности, необходим полноценный отдых, а одним из его вариантов являются занятия спортом. Ведь спорт, как известно, — это не только зрелище, но и своеобразная эмоциональная и физическая разрядка. К тому же спортивный отдых нынче весьма популярен: ученые Калифорнийского университета в ходе исследований выявили, что 60 % деловых людей отдают предпочтение именно такому времяпровождению.

Следует заметить, что часто информацию о характере того или иного человека, его достоинствах и недостатках можно получить, наблюдая за тем, как он выполняет упражнения, какие виды спорта предпочитает. Очень важно не забывать о хороших манерах «в спорте», сдержанности и самообладании. Признаком хорошего воспитания является также выполнение установленных в спортивной игре правил. Для большинства игр — от гольфа до шахмат — такие правила складывались веками, с их помощью регулируют все действия игроков с максимальной точностью и предугадывают любые случайности. Заводить спор по поводу правил столь же бессмысленно, как и бестактно. Хотя, безусловно, в некоторых видах состязаний правила не установлены раз и навсегда, вследствие чего допускается возможность различных трактовок условий игры.

Если даже не заниматься спортом на данный момент, важно знать правила наиболее распространенных его видов.

Рассмотрим различные виды спорта и этикет для каждого из них.

**1. Гольф**

Когда-то гольф считался приоритетом богатых джентльменов, но сегодня эта игра отличается высоким демократизмом: социальный статус игрока не имеет особого значения, также в гольф играет все больше женщин. Популярность гольфа стремительно растет.

Однако консервативность гольфа проявляется в неуклонном соблюдении игроками существующих правил. Они публикуются Королевским гольф-клубом св. Андрея, Ассоциацией гольфа Шотландии и Соединенных Штатов. Даже опытные игроки в гольф обычно носят с собой книгу с правилами.

Важная составляющая игры в гольф — площадка.Она бывает двух видов — площадки частных клубов (для членов клуба и их гостей) и платные (открыты для всех желающих, уплативших фиксированные взносы за пользование площадкой). В частном клубе гости обычно сами платят и за пользование площадкой, и за обслуживание (например, за работу подносчика клюшек).

Перед началом игры чехлы для клюшекдолжны быть отнесены в клубное помещение, возвращены владельцу или же подносчику клюшек.

Старайтесь не испортить поверхность поля. Разрыхлите песок возле лунки после своего удара. Мусорить на поле также недопустимо, кроме того, здесь воспрещается принимать пишу.

Если вы сделали ставку и проиграли, необходимо сразу же заплатить.

Вступления в игру.

Право на первый ход обычно предоставляют женщине, гостю или игроку пожилого возраста. Существует еще вариант определения игрока, которому дается право начать игру: каждый игрок бросает мяч через плечо, и тот, у кого он улетел дальше других, начинает первым. Также популярным способом определить очередность является подбрасывание монеты. Все это делается, чтобы избежать разногласий по поводу того, кому первым делать удар.

Игра.

Хорошим тоном считается, когда команда из четырех игроков пропускает вперед команду из двух. Если пара игроков не ограничена во времени, она всегда пропустит вперед людей, к примеру, из среды бизнеса, у которых на счету каждая минута. Если на поле представлена любая другая комбинация игроков (от одного до большой команды), она должна уступить паре или четверке. На многих площадках, особенно платных общедоступных, во время уик-эндов, когда собирается много людей, разрешаются игры только пар или четверок.

Согласно этикету, во время нанесения удара по мячу следует соблюдать тишину.Также игроки не должны играть, разговаривать с подносчиками клюшек в то время, когда один из них прицеливается по мячу. Когда мяч потерян, все члены команды должны помочь найти его, но поиск никогда не должен надолго задерживать игру. Если игрок, потерявший мяч, захочет перейти к другой лунке, он может сделать это, оставив подносчика продолжать поиск.

Особую осторожностьпри ударе по мячу следует соблюдать в случаях, когда другие игроки находятся на линии предполагаемой траектории его полета, и удар нельзя наносить до тех пор, пока все находящиеся впереди игроки не нанесли по второму удару. Предупреждение может быть не услышано даже при слабом ветре. Поэтому игрок обязан подождать, пока другие не отойдут на безопасное расстояние.

Одежда и обувь.

Мужчинам рекомендуется:

- в теплые весенние и осенние дни наиболее удобной одеждой являются шорты бермуды и свободная спортивная рубашка. В ясную зимнюю погоду подойдет прилегающая к телу плотная рубашка с пуловером и широкие брюки. В холодную погоду поверх рубашки можно надеть ветровку или же кожаную куртку с пуловером или без него;

- носки, легкие и теплые, лучше шерстяные — белого, ярко-желтого цветов или цвета гончарной глины;

- головные уборы всегда спортивного типа — фетровая шляпа без канта с полями, которые могут загибаться и вверх и вниз, со шнурком-змейкой по тулье; шляпа из жесткой соломки, кепи или же парусиновая шляпа с полями, фиксировано опущенными вниз;

- обувь должна застегиваться на крючки (клеммы);

- игрок в гольф носит только одну перчатку — на левой руке, а если он левша — на правой. Это особая перчатка для игры в гольф из очень тонкой кожи коричневого, черного, кремового, белого или бежевого цвета.

Рекомендации женщинам:

- уместно надеть шорты-бермуды или шорты в сочетании со спортивной юбкой (также сейчас во многих клубах разрешены короткие шорты), рубашки мужского покроя и яркие, в тон, гольфы;

- в холодную погоду рекомендуется надеть свободный пуловер и удобно скроенную шерстяную или фланелевую юбку. Также можно надеть рубашку, сверху накинув свободный жакет из твида или ветровку;

- добротные шерстяные вязаные гольфы можно заменить обычными короткими носками или же надевать вместе с ними. Альтернативой могут служить тонкие шерстяные чулки;

- в ветряный день желательно надеть мягкую круглую шляпу из фетра теплого нейтрального цвета (например, коричневого);

- перчатки можно выбирать разных цветов, включая красный, бледно-голубой, желтый.

Кар.

С появлением в гольфе кара (небольшого электрического или бензинового автомобиля) соответственно были созданы правила его использования. Кстати, на каждой площадке существуют свои правила, но в основном они схожи.

- Ехать следует медленно и осторожно.

- В каре может находиться не больше двух человек и двух сумок. Ваша сумка должна стоять с вашей стороны кара.

- Управлять каром детям не разрешается.

- Траектория движения вашего кара не должна пересекаться с вероятной траекторией перемещения других игроков.

- Не подъезжайте слишком близко к песчаным лункам и гринам, то есть участкам с самой короткой травой непосредственно вокруг лунки.

- Парковаться следует на участке, ближайшем к зоне «ти» (площадка на поле, как правило, приподнятая), откуда начинается игра на каждой лунке.

Умение проиграть и остаться в хорошем настроении или выиграть и не «задирать нос» — своеобразное искусство и один из законов игры. Играют ради игры, а не ради выигрыша — об этом следует помнить всем. Конечно, каждый прикладывает все свои силы, чтобы победить, и это абсолютно нормально, но победитель может быть только один.

**2. Теннис**

Этот вид спорта также известен древними традициями и имеет многих почитателей. Играть в теннис может каждый, для этого не обязательно быть членом клуба, но, вступив в клуб, следует соблюдать установленные в нем правила. Это касается всех членов клуба, независимо от их материального состояния.

Если новички нуждаются в помощи или совете, предложите им их. Если же в совете нуждаетесь вы сами, обращайтесь к другим. Избежать сомнений по поводу правил можно, проконсультировавшись у более опытного игрока или перечитав правила.

Правила этикета для игры в теннис.

- Чтобы разыграть право первой подачи, подбросьте ракетки или воспользуйтесь любым другим способом, но не берите эту миссию на себя, если вас не попросят.

- Если вашему партнеру по игре светит в глаза солнце, предложите ему поменяться местами в первой партии, особенно если приглашение на игру исходило от вас. Можно определить стороны площадки по жребию.

- В любых ситуациях старайтесь сдерживать свои эмоции. Не важно, что делают или говорят профессиональные теннисисты, когда у них случается приступ гнева. На самом деле, на корте игроки должны вести себя как можно тише. Очевидно, что, играя пара на пару, имеет смысл обмениваться словами со своим партнером. За исключением этого случая, любые комментарии и восклицания мешают другим игрокам.

- Играть нужно честно. Если вы новичок, то, собираясь сыграть с опытным теннисистом, предупредите его об этом. Опытный теннисист, играя с новичком, должен помнить о том, что главная цель — давать советы и помогать ему, а не демонстрировать свое превосходство.

- Старайтесь играть на полную силу за исключением товарищеской игры против совершенно неопытного противника. Если же вы захотите сменить партнера по игре на более сильного, постарайтесь выразить свое желание так, чтобы не обидеть предыдущего соперника.

- Не унывайте и не поднимайте шума из-за ошибок или плохой игры. Помните, что не всегда в проигрыше тот, кто проигрывает. Главное **—** ваше хорошее настроение и приобретенный опыт.

- Будьте веселым проигравшим и скромным победителем. Не создавайте ажиотажа вокруг собственной победы.

- Никаких ложных подач. Если вы сомневаетесь, готов ли ваш соперник к игре, просто спросите у него об этом.

- Цените пунктуальность. Вовремя начинайте и заканчивайте игру.

- Следует быть осмотрительным. Если к вам на корт залетел мяч, верните его в перерыве. Не пытайтесь прервать игру других, чтобы вернуть свой мяч.

- Оставайтесь на своем корте. Проходите через чужой корт только когда там закончится игра. Проходя, извинитесь.

- После окончания игры обязательно поблагодарите напарника.

Одежда.

Следует заметить, что во многих ортодоксальных клубах униформой считается одежда белого цвета. Более того, в жаркую погоду она подходит для занятии спортом больше, чем темная или цветная. Заранее выясните, как принято одеваться там, где вы собираетесь играть. Рассмотрим более детально гардероб мужчины-игрока и женщины, играющей в теннис.

Мужчинам рекомендуется укомплектовать гардероб таким образом:

- шорты до колен или короткие теннисные шорты белого или песочного цвета;

- рубашки белые, светло-желтые или бледно-голубые, подойдет и рубашка-поло, не стесняющая движений. Уходя с корта, рубашку набрасывают на плечи или несут через плечо;

- мягкая шляпа из белой парусины, иногда с зеленным под козырком, для защиты глаз от яркого света.

- шерстяные носки предпочтительней в любое время года, чем хлопчатобумажные или синтетические;

- теннисная обувь — специальные кроссовки или тапочки (плоские, на резиновой подошве без каблуков).

Рекомендации для женщин:

- можно надеть шорты длиной до колен или выше, но не в обтяжку;

- классической является одежда, состоящая из короткой рубашки и плиссированной юбки белого, светло-желтого или бледно-голубого цвета из пике или поплина, льняной или плотной синтетической ткани;

- юбка должна быть до колен или короче, рубашка с круглым или V-образным вырезом, с короткими рукавами или без них;

- варианты головных уборов: белое парусиновое или фланелевое кепи с зеленым козырьком, теннисная шляпа или специальная повязка;

- обувь должна быть белой, с плоским каблуком, на резиновой подошве. Обычные теннисные тапочки-сникеры носят в сочетании с короткими шерстяными носками белого, светло-желтого или бледно-голубого цвета.

**3. Морские прогулки**

Слово «яхта» происходит от голландского слова jagen — охотиться, гнать. По существу яхта, — это легкое судно для прогулок и для гонок. Однако яхтой можно назвать также любое судно для прогулок, приводимое в движение без помощи весел, независимо от того, используется при этом сила ветра, пара или электрическая энергия.

Суда, превышающие в длину 30 м, относятся к кораблям. Называть свою лодку независимо от ее размеров яхтой считается претенциозным. Здесь берется во внимание то, посредством чего судно приводится в действие. Все парусные суда, за исключением скифов (легких гребных и распашных лодок), относят к разряду яхт. Яхтенный вид спорта сегодня очень популярен в Украине.

Правила поведения на борту корабля

Независимо от того, сколько времени вы собираетесь пробыть на судне, помните, что следует беспрекословно выполнять указания капитана (шкипера) корабля. Капитан на корабле самый главный, а его слово — закон, таковы неписанные законы моря, которые формировались многие годы. Если капитан отдает вам приказание, не относитесь к этому, как к личному оскорблению. Он отвечает за безопасность всех, находящихся на борту, и должен думать в первую очередь о дисциплине, а не о чувствах гостей, которые, возможно, отвлекают его или членов команды.

В изолированном, замкнутом пространстве вдвойне важно придерживаться культуры поведения.

- Не мешайте тем, кто работает на судне.

- Не курите под палубами и возле печи камбуза, в которой может находиться газ, спирт или керосин.

- Нельзя бросать сигареты на палубу, затаптывать их или бросать за борт с подветренной стороны.

- Запрещается выбрасывать мусор с подветренной стороны, не стоит этого делать на месте стоянки яхты или в гавани.

- На больших яхтах гостям не следует вступать с членами экипажа в товарищеские отношения. Отношения должны носить официальный характер.

- Если вы хотите сделать хозяину корабля презент, подарите то, чем он сможет поделиться с остальными, к примеру, еду или напитки.

- Возьмите с собой на борт лекарства от морской болезни. Если вам станет плохо, оставайтесь на палубе на свежем воздухе.

- Находясь долгое время в круизе, берегите пресную воду.

- Если вы не спите в то время, когда все остальные уже легли, говорите тихо.

Одежда.

Ваш гардероб должен быть как можно более простым, но состоять из одежды на случай самых разных погодных явлений. Итак, в путешествие следует взять:

- слаксы или джинсы;

- шорты;

- рубашки с коротким и длинным рукавами;

- теплый свитер с высокой горловиной и один или два более легких свитера;

- куртка-ветровка, дождевик;

- купальный костюм и халат;

- кашне и бандана;

- шляпа, кепка и солнцезащитные очки;

- вечерний наряд.

Обувь.

Лучше всего взять кеды или специальные кожаные ботинки на нескользкой подошве. Не берите ботинки на кожаной подошве или на высоких каблуках.

Если в план круиза входит остановка в яхт-клубе на обед или ужин с танцами, то нужно подготовить одежду и на этот случай. Для мужчин предпочтительнее слаксы, пиджак, рубашка и галстук. Для женщин — шелковое платье или брючный костюм и шаль. Вещи лучше упаковать не в чемодан, а в мягкую дорожную сумку: это облегчит их размещение на судне.

**4. Велоспорт**

Езда на велосипеде — еще один популярный вид отдыха и спорта. Прежде чем сесть на велосипед, ознакомьтесь с правилами поведения на дорожке для велосипедистов. Информацию об этом вы можете найти в дорожных справочниках и спортивных магазинах.

Находясь на дороге, не забывайте придерживаться правил дорожного движения. Двигайтесь по ходу следования автомобилей, по возможности по обочине дороги, подавайте необходимые сигналы рукой и уступайте дорогу пешеходам. Вы должны надеть шлем, а если на улице темно или сумерки — еще и светоотражающий жилет. Кроме того, желательно надеть защитные очки, перчатки, соответствующую обувь и закрепить низ брюк специальными прищепками для велосипедистов.

**5. Боулинг (кегли)**

Как свидетельствуют исторические факты, кегли — очень древняя игра. Некоторые ее разновидности были популярны еще в 5200 году до н. э. в Египте.

Поскольку боулинг не требует специальной физической подготовки, он привлекателен для людей разных возрастов. Как и в любом виде спорта, в боулинге существуют свои правила, которых хороший игрок всегда придерживается, чтобы дать возможность себе и другим насладиться игрой и, конечно избежать травм.

- Не берите без разрешения шар, принадлежащий другому игроку.

- Спокойно ждите своей очереди: не давайте советы игроку, готовящемуся произвести бросок (если, конечно, вас об этом не попросят).

- Быстро подходите, когда наступит ваша очередь играть.

- Не ходите между своей дорожкой и дорожкой соседа, когда тот готовится к броску.

- При игре в боулинг необходимо соблюдать правило линии фола (линии заступа): нельзя заступать за линию, нога должна остановиться как минимум в 30 см от нее). Игнорирование этого правила влечет за собой наказание, что не прибавит вам популярности среди членов команды.

Одежда.

Специальной формы для боулинга не существует. Одежда весьма демократична, без жестких правил. Мужчины считают, что особенно удобны для игры хорошо сидящие брюки и спортивные рубашки. Женщины надевают юбки или кюлоты (юбки-брюки), а также шорты, брюки и трикотажные костюмы, рубашки с короткими рукавами, позволяющие свободно двигать руками.

Обувь.

Для боулинга нужна специальная обувь — левая подошва которой делается из кожи, а правая из резины. Такую обувь можно взять напрокат на площадках для игры, но истинные поклонники боулинга имеют собственную обувь, а многие из них — и собственные шары для боулинга.

**6. Катание на лыжах**

Лыжи считаются экстремальным видом спорта, поэтому в нем правила этикета тесно связаны с правилами безопасности.

Начинать придерживаться правил поведения следует уже с кресельного подъемника. В подъемнике оставайтесь на своем месте. Если вы поднимаетесь в одиночестве, предложите сесть рядом с вами другому человеку, также катающемуся в одиночестве, чтобы не разбивать пары или компании. Находясь в воздухе, держите лыжи напротив себя, чтобы не задеть соседей. Если вы в первый раз пользуетесь кресельным подъемником, то прежде, чем садится в него, посмотрите, как он работает. Добравшись до вершины горы, немедленно освободите подъемник, чтобы не создавать пробку.

Прежде чем съезжать со склона, новички должны взять несколько уроков. Этот вид спорта только кажется легким. На самом деле, впервые став на лыжи, даже самый грациозный человек может почувствовать себя скованно. Опытные лыжники не должны позволять себе замечаний или насмешек по поводу того, как катаются новички.

Советы для начинающих:

- каким бы опытным лыжником вы ни были, старайтесь не кататься в одиночестве;

- не выбирайте для катания закрытую трассу. Она может быть закрыта из-за того, что ее готовят к какому-то особенному событию, да и лыжные спасатели не наблюдают за такими трассами;

- катайтесь только на трассах, сложность которых соответствует вашему уровню подготовки. Если вы хотите перейти к более сложному уровню, попросите пойти с вами инструктора или более опытного лыжника. Не стоит учиться кататься по сложной для вас трассе в часы пик. Новички, катающиеся по сложным трассам, подвергают опасности не только себя, но и других лыжников.

Обращайте внимание на знаки, стоящие на трассах:

- зеленый круг — для новичков;

- синий квадрат — для лыжников среднего уровня подготовки;

- черный ромб — для профессионалов.

Каждый имеет право кататься на лыжах, как ему нравится. Поэтому если кто-то перед вами едет, как вам кажется, слишком медленно, можно его обогнать, прокричав: «Обгоняю справа» или «Обгоняю слева», в зависимости от того, с какой стороны вы находитесь. Таким образом, он будет предупрежден и не свернет на вашу лыжню.

Если вы поднимаетесь на гору пешком, не идите по лыжне. То же правило действует и в случае, если вы спускаетесь с горы пешком, а не на лыжах.

Лыжные трассы занимают довольно большую территорию, поэтому лучше заранее договариваться с партнерами о встрече в определенном месте, чем полагаться на удачу.

Если другой лыжник получил травму, снимите с него лыжи, но ни в коем случае не ботинки. Не пытайтесь перенести пострадавшего: этим вы можете только усугубить травму. Прежде чем пойти за помощью, подождите, пока к месту происшествия подойдет еще один лыжник. Запомните место, где произошел несчастный случай, чтобы вы смогли отвести туда лыжных спасателей. Отметьте место несчастного случая перекрещенными лыжами или палками.

Одежда.

Для катания на лыжах следует подобрать удобную, не сковывающую движений специальную одежду. Она должна не только сохранять тепло, но также защищать от воды и ветра. Джинсы не подходят для катания на лыжах, потому что они слишком медленно сохнут.

Желательно одеться «в несколько слоев», не забыв при этом такие элементы одежды, как шарф, теплое нижнее белье, свитер, лыжные брюки, лыжная куртка, шапка или кепка. Под толстые лыжные носки не помешает надеть пару тонких носков. Верхняя одежда для лыж должна быть яркой и пестрой, чтобы другие лыжники легко могли заметить вас на фоне снега.

Защитные очки более надежны, чем солнечные. Не забудьте про солнцезащитный крем. Даже если погода стоит холодная, солнце все равно может навредить вашей коже. Отражаясь от снега, оно может послужить причиной сильного ожога.

**7. Спортзал**

Почему-то считается, что там, где люди тренируют тело, хорошие манеры ни к чему. На самом деле все как раз наоборот. Спортивный зал — это место, где дурные манеры могут послужить причиной физической травмы. Например, никогда не присоединяйтесь к уже начавшей заниматься группе: ваше появление отвлечет входящих в нее людей, да и вы, возможно, пропустите важную информацию по технике безопасности, которая сообщалась в начале занятия.

Одежда.

В выборе одежды для спортзала главные критерии — чистота и удобство. Излишне открытая одежда считается неподобающей, потому что она заставляет других отвлекаться и смущаться.

Обувь.

Нельзя приходить (посещать) в спортзал без обуви, в одних носках.

Для каждого вида тренировок существует специальная обувь. В спортзале необходимо быть внимательным, чтобы не попасть в неприятную ситуацию: ведь можно запросто сломать себе ступню или палец ноги, ударившись об металлический диск или гантель из-за невнимательности.

Возьмите с собой полотенце. Оно пригодится не только для того, чтобы вытирать тело, но и для того, чтобы вытереть тренажер после занятий. Тем не менее, не бросайте свое полотенце там, где о него могут споткнуться, и никогда не оставляйте его на тренажере. Если вы берете с собой бутылку с водой, положите ее так, чтобы она не мешала другим. В случае, если вы пригласили на тренировку партнеров по бизнесу или друзей, не забудьте прихватить стаканчики и для них.

Также не оставляйте сумку или одежду напротив чужого шкафчика.

Часто успех в бизнесе зависит от черт характера и личностных качеств человека. Традиция приглашать деловых партнеров на спортплощадку пришла к нам из стран Запада. Это считалось креативным и модным (приветствуется и в наше время). Психологи считают, что именно в игре можно почувствовать силу духа партнера и узнать его слабые стороны.Ведь зачастую, подписывая договор, важно произвести на другую сторону впечатление, что ты человек сильной воли и просто так не сдашься, уверен в себе и предан делу.

Эксперты по экономическим вопросам уверены, что популярность «спортивных деловых встреч» возросла с появлением интернет-магазинов и виртуальных офисов.

спортивный велоспорт гольф боулинг

**8. Работа с тренером**

Занятия с личным тренером затрагивают еще один пласт правил спортивного этикета. Главное правило здесь — уважать опыт и время своего тренера.

Если вы должны отменить или перенести занятие, сообщите ему об этом минимум за 24 часа, в противном случае, будьте готовы к тому, что вам придется платить за время.

Не стоит осложнять работу тренера, пытаясь взять ее на себя и контролировать тренировку. Разумеется, вы заинтересованы в результате, но тренер знает лучше вас, что нужно сделать, чтобы привести вас в нужную форму.

Тренер физический, а не эмоциональный терапевт, и на его работу не должны влиять ваши эмоциональные подъемы и спады.

Отношения с тренером не должны выходить за рамки профессиональных, будьте вежливы со своим тренером в любой ситуации. Последнее подразумевает и то, что следует спокойно ждать, когда тренер освободится, и не отвлекать его в то время, когда он занимается с другими.

**Заключение**

Занятия спортом — это тоже своего рода взаимодействие с людьми, поэтому не только во время тренировок, но и при взаимодействии с ними важно «сохранять лицо», а значит — собственное достоинство.

В процессе выполнения работы мы ознакомились с основными правилами этикета спортивного отдыха для наиболее популярных видов спорта, а именно: гольфа, тенниса, морских прогулок, велоспорта, боулинга, катания на лыжах, в спортзале и при работе с тренером.

**Литература**

1. Sabath М.Business Etiquette: 101 Ways to Conduct Business with Charm and Savvy. — Franklin Lakes, 1998.
2. Соловьев Э.Л. Этикет делового человека: организация встреч, приёмов, презентаций. — Минск, 1994.
3. Тимошенко Н.Л. Офіційний, дипломатичний протокол і політес: специфіка та взаємозв'язок// Політика і час. — 1997. — №5-6. — С. 76—79.
4. Тимошенко Н.Л. Вітання та рекомендування // Політика і час. — 1998. — № 10. — С. 66—67.
5. Демещенко В. Культура общения – Секретарь-референт, 2007, № 11, с. 44-49.
6. Малевич Ю. Деловой этикет и протокол – К., Знання, 2009 – 279 с.