



Regulamin siłowni szkolnej dla uczniów

1. Przebywanie uczniów na siłowni może odbywać się wyłącznie za zgodą i w obecności nauczyciela prowadzącego zajęcia lub osoby uprawnionej.
2. Ćwiczyć można tylko w stroju sportowym (koszulka, spodenki, dresy, zmienione obuwie sportowe).
3. Należy zachować szczególną ostrożność i bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.
4. Bezwzględnie zachowywać czystość w pomieszczeniu i sprawność sprzętu sportowego.
5. Nie wolno wynosić z siłowni sprzętu, który się w niej znajduje.
6. W razie urazu ciała należy natychmiast powiadomić nauczyciela prowadzącego zajęcia.
7. Nie wolno rozkręcać ani zmieniać ustawień sprzętu.
8. Nie wolno wieszać ubrań ani plecaków na urządzeniach do ćwiczeń.
9. Wszystkie usterki sprzętu zgłaszać natychmiast nauczycielowi prowadzącemu zajęcia.
10. W razie wątpliwości lub niejasności dotyczących obsługi sprzętu sportowego lub wykonywania ćwiczeń – konsultować się z nauczycielem prowadzącym zajęcia lub z osobą odpowiedzialną.
11. Po zakończeniu ćwiczenia należy odnieść sprzęt na miejsce, a także go zdezynfekować.
12. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z zaleceniem prowadzącego zajęcia lub osoby odpowiedzialnej w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowanie sprzętu i sali.
13. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
14. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych. Wszelkie uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać osobie odpowiedzialnej.
15. Szczególną uwagę należy zwracać na stan techniczny linek stalowych i mechanizmów służących do udźwigów ciężarów. Również dokładnie należy zakładać tarcze na gryf do podnoszenia ciężarów. Ćwiczenia przy stanowisku do podnoszenia ciężarów wymagają szczególnego nadzoru.
16. Przed przystąpieniem do zajęć trener powinien sprawdzić stan techniczny urządzeń.
17. Zespół korzystający z siłowni zobowiązany jest do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.
18. Za stan urządzeń i sprzętu oraz ich przydatność do ćwiczeń w czasie zajęć odpowiedzialna jest osoba upoważniona.
19. Wszystkie zauważone nieprawidłowości należy natychmiast zgłaszać nauczycielowi prowadzącemu zajęcia lub osobie uprawnionej.

SZKOŁA PODSTAWOWA NR .
im. Jana Pawła II
NIP 6221781105, R-n 000694149
ul. Asnyka 26, tel. 62 591 23 8
63-400 OSTRÓW WIELKOPOLSKA

DYREKTOR SZKOŁY

Justyna Uciechowska