# Regulamin
# korzystania z pomieszczeń sportowych

# Szkoła Podstawowa nr 374
# im. gen. Piotra Szembeka

## 1. Zasady korzystania z sal gimnastycznych

1. W szkole są dwie sale gimnastyczne – dolna na parterze i górna na trzecim piętrze.
2. Uczniowie korzystający zarówno z dolnej jak i z górnej sali gimnastycznej na rozpoczęcie zajęć czekają na parterze; na trzecie piętro, gdzie znajduje się górna sala gimnastyczna wchodzą tylko pod nadzorem nauczyciela.
3. Z sali gimnastycznej mogą korzystać uczniowie szkoły w ramach zajęć wychowania fizycznego i innych zajęć sportowych oraz organizacje pozaszkolne po uprzednim uzgodnieniu warunków i zawarciu pisemnej umowy z dyrekcją szkoły.
4. Sala gimnastyczna jest miejscem przeznaczonym do realizacji zajęć wychowania fizycznego oraz imprez sportowo-okolicznościowych po wcześniejszym uzyskaniu zgody od dyrekcji szkoły.
5. Wszystkie zajęcia na sali odbywają się w sposób zorganizowany i wyłącznie pod opieką nauczycieli, trenerów i instruktorów czy osób odpowiedzialnych za organizację zajęć.
6. Za bezpieczeństwo ćwiczących podczas zajęć odpowiada prowadzący zajęcia.
7. Podczas przerw sala zamykana jest wraz z korytarzem dojściowym. Za porządek i bezpieczeństwo odpowiadają nauczyciele wychowania fizycznego lub inni nauczyciele korzystający z Sali gimnastycznej.
8. Za porządek, stan sali i sprzętu oraz za bezpieczeństwo ćwiczących odpowiada prowadzący zajęcia.
9. Wszystkie urządzenia sali oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
10. Przemieszczanie sprzętu, przygotowanie urządzeń sali do ćwiczeń powinno odbywać się zgodnie z zaleceniem prowadzącego w sposób bezpieczny i z dbałością o sprzęt - wszystkie uszkodzenia sprzętu i urządzeń sali należy natychmiast zgłaszać prowadzącemu zajęcia.
11. Wszystkich ćwiczących obowiązuje odpowiedni do ćwiczeń ubiór

sportowy - koszulka, spodenki lub dres oraz sportowe obuwie na miękkiej i jasnej podeszwie (nie zostawiającej śladów).

12. Na salę gimnastyczną nie wolno wnosić jedzenia i picia.
13. Na salę gimnastyczną ćwiczący wchodzą bez biżuterii.
14. Każdy wypadek, kontuzję, skaleczenie lub nagłe pogorszenie samopoczucia osoby ćwiczącej, mające miejsce podczas zajęć, należy natychmiast zgłaszać nauczycielowi, a nauczyciel o wypadku informuje dyrektora lub wicedyrektora.
15. Ćwiczący może opuścić salę tylko za zgodą prowadzącego zajęcia.
16. Na sygnał kończący zajęcia ćwiczący winni natychmiast opuścić salę.

# 2. Zasady korzystania z siłowni

1. Przebywanie i ćwiczenie na siłowni może odbywać się wyłącznie za zgodą i w obecności nauczyciela prowadzącego zajęcia lub osoby odpowiedzialnej.
2. Ćwiczyć można tylko w stroju sportowym (koszulka, spodenki, dresy, zmienione obuwie sportowe).
3. Należy zachować szczególną ostrożność i bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.
4. Należy bezwzględnie zachować czystość w pomieszczeniu i sprawność sprzętu sportowego.
5. Nie wolno wynosić z siłowni sprzętu, który się w niej znajduje.
6. W razie urazu ciała natychmiast powiadomić nauczyciela prowadzącego zajęcia lub osobę odpowiedzialną.
7. Nie wolno rozkręcać ani zmieniać ustawienia 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 z nauczycielem prowadzącym zajęcia lub z osobą odpowiedzialną.
11. Po zakończeniu ćwiczenia należy sprzątnąć i uporządkować sprzęt.
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. Ćwiczenie przy stanowisku do podnoszenia ciężarów wymaga szczególnego nadzoru. Przed przystąpieniem do zajęć trener powinien sprawdzić stan techniczny urządzeń.

16. Zespół korzystający z siłowni zobowiązany jest do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.
17. Za stan urządzeń i sprzętu oraz ich przydatności do ćwiczeń w czasie zajęć odpowiedzialna jest osoba upoważniona.
18. wszystkich zauważonych nieprawidłowościach należy natychmiast zgłaszać osobom odpowiedzialnym.

## 3. Zasady korzystania z szatni sportowej

1. Podczas przerw szatnia jest zamknięta.
2. Szatnie otwiera prowadzący, kiedy grupa rozpoczyna lub kończy zajęcia.
3. Wejście do szatni możliwe jest tylko po uprzednim sprawdzeniu jej przez prowadzącego zajęcia.
4. Osoby nie ćwiczące nie mogą przebywać w czasie zajęć w szatni.
5. W szatni obowiązuje zachowanie ciszy i spokoju.
6. Przebierający się układa swoje ubranie w określonym porządku.
7. Korzystający z szatni zobowiązani są do dbania o porządek i estetykę pomieszczenia.
8. Za porządek w szatni podczas zajęć i po ich zakończeniu odpowiada prowadzący aktualnie zajęcia lekcyjne, pozalekcyjne lub sportowo-rekreacyjne.

## 4. Zasady korzystania ze sprzętu sportowego zgromadzonego w magazynku sportowym

1. Sprzęt sportowy zgromadzony w magazynku jest własnością szkoły, za który odpowiadają nauczyciele wychowania fizycznego.
2. Za ład i porządek w magazynku sportowym odpowiadają nauczyciele mający aktualnie zajęcia lekcyjne, pozalekcyjne lub rekreacyjno-sportowe.
3. Sprzęt sportowy z magazynku i do magazynku sportowego składają uczniowie pod nadzorem i w obecności nauczyciela prowadzącego zajęcia.