




REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI SZKOLNEJ

1. Siłownia przeznaczona jest do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego, ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz treningów.
2. Z siłowni mogą korzystać uczniowie klas 4 – 8.
3. Przed przystąpieniem do zajęć prowadzący powinien sprawdzić stan techniczny urządzeń. Szczególną uwagę należy zwracać na stan techniczny linek i mechanizmów służących do udźwignięcia ciężarów.
4. Przebywanie i ćwiczenie w siłowni może odbywać się wyłącznie za zgodą i w obecności nauczyciela prowadzącego zajęcia.
5. Wejście na salę siłowni dopuszczalne jest jedynie w stroju sportowym oraz zmiennym obuwiu sportowym, zapewniającym bezpieczeństwo ćwiczącego.
6. Korzystanie ze sprzętu siłowni powinno odbywać się zgodnie z przeznaczeniem, funkcją oraz zaleceniami nauczyciela, z poszanowaniem sprzętu i sali.
7. Wykonywanie ćwiczeń po raz pierwszy na przyrządach odbywa się po zapoznaniu z regulaminem szkolnej siłowni, instrukcją użytkowania urządzeń oraz po wstępnym instruktażu nauczyciela.
8. W razie wątpliwości lub niejasności dotyczących obsługi sprzętu lub wykonywania ćwiczeń, należy niezwłocznie skonsultować się z nauczycielem prowadzącym zajęcia.
9. Zabrania się korzystającym z siłowni przestawiania urządzeń treningowych, wprowadzania zmian niezgodnych z instrukcją obsługi oraz wprowadzania innych regulacji, które mogą zagrażać bezpieczeństwu.
10. Z jednego stanowiska siłowni w tym samym czasie może korzystać wyłącznie jedna osoba.
11. Wszystkie usterki sprzętu oraz zauważoną nieprawidłowość w funkcjonowaniu urządzeń należy natychmiast zgłaszać nauczycielowi prowadzącemu zajęcia.
12. Zabronione jest wykonywanie ćwiczeń na przyrządach funkcjonujących nieprawidłowo, uszkodzonych lub niesprawnych.
13. W razie każdego urazu ciała należy natychmiast powiadomić nauczyciela prowadzącego zajęcia.
14. Należy dokładnie zakładać tarcze na sztangę do podnoszenia ciężarów. Podczas ćwiczeń z wolnymi ciężarami obowiązuje asekuracja nauczyciela lub, za zgodą nauczyciela, asekuracja współćwiczącego. Zmiana tarcz jest dozwolona jedynie w obecności nauczyciela.
15. Po zakończeniu ćwiczeń w siłowni należy odłożyć sprzęt na miejsce a obciążenia do sztang dokładnie umieścić we wskazanych miejscach.
16. Zabrania się spożywania posiłków na siłowni,
17. Do siłowni nie wolno wносить szklanych i otwartych naczyń.

DYREKTOR SZKOŁY

mgr Robert Cyra