

## **REGULAMIN DUŻEJ SALI GIMNASTYCZNEJ**

1. Na sali gimnastycznej wolno przebywać tylko w obecności nauczyciela lub instruktora.
2. Na sali gimnastycznej należy zachowywać bezwzględną dyscyplinę.
3. W czasie zajęć należy przestrzegać przepisów BHP:
  - a) wykonywać ściśle polecenia nauczyciela,
  - b) nie wolno korzystać ze sprzętu sportowego i przyrządów bez zgody prowadzącego zajęcia,
  - c) zgłaszać nauczycielowi zauważone uszkodzenia przyrządów i sprzętu sportowego.
4. Obowiązuje strój i obuwie sportowe:
  - a) podeszwa obuwia nie może rysować parkietu ( powinna być jasnego koloru).
  - b) Wszelkie ozdoby i biżuterię oraz zegarki należy zdjąć i przekazać uczniowi nie ćwiczącemu lub nauczycielowi.
5. Za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni nauczyciel nie odpowiada.

O wszystkich zauważonych nieprawidłowościach należy natychmiast informować nauczyciela lub sekretariat szkoły.

## **REGULAMIN SALI TENISA STOŁOWEGO**

1. Na sali tenisa stołowego wolno przebywać tylko w obecności nauczyciela.
2. Na sali tenisa stołowego należy zachowywać bezwzględną dyscyplinę.
3. W czasie zajęć należy przestrzegać przepisów BHP:
  - a) wykonywać ściśle polecenia nauczyciela
  - b) bez zgody nauczyciela nie wolno korzystać ze sprzętu sportowego.
  - c) zgłaszać nauczycielowi uszkodzenia sprzętu sportowego oraz wnętrza pomieszczenia ( ściany, podłoga, szatnia- ławki i wieszaki).
4. Obowiązuje strój i obuwie zmienne ( spodenki, koszulka, tenisówki z białą podeszwą nie rysującą podłogi).
5. Za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni nauczyciel nie odpowiada.

O wszystkich zauważonych nieprawidłowościach należy natychmiast informować nauczyciela lub sekretariat szkoły.

## **REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI SZKOLNEJ**

1. Trenowanie w siłowni odbywać się powinno tylko pod nadzorem trenera, instruktora lub nauczyciela.
2. Grupa zorganizowana (klasa) może przebywać na siłowni wyłącznie pod nadzorem opiekuna, który jest odpowiedzialny za porządek w podległej grupie.
3. Z urządzeń siłowni mogą korzystać osoby, które nie mają przeciwwskazań do uprawiania sportów siłowych.
4. Po zakończonych lekcjach każdorazowo korzystanie z siłowni musi być zgłoszone w sekretariacie szkoły.
5. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do posiadania stroju oraz obuwia sportowego.
6. Na siłowni jednocześnie nie może przebywać mniej niż 2 osoby.
7. Zabrania się korzystania z siłowni osobom, których stan wskazuje na spożycie alkoholu, środków odurzających, itp.
8. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z zaleceniem prowadzącego zajęcia w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałość o bezpieczeństwo ludzi, poszanowanie sprzętu i sali.
9. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
10. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych. Wszelkie uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać osobie odpowiedzialnej.
11. Szczególną uwagę należy zwracać na stan techniczny linek stalowych i mechanizmów służących do udźwigów ciężarów. Również dokładnie należy zakładać tarcze na sztangę do podnoszenia ciężarów. Ćwiczenie przy sztandze do podnoszenia ciężarów wymaga szczególnego nadzoru. Przed przystąpieniem do zajęć nauczyciel powinien sprawdzić stan techniczny urządzeń.
12. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.
13. Ze stanu urządzeń i sprzętu oraz ich przydatności do ćwiczeń a także za bezpieczeństwo ćwiczących w czasie zajęć odpowiedzialny jest nauczyciel oraz osoby pełnoletnie korzystające z siłowni za zgodą dyrekcji szkoły.
14. Osoby przyczyniające się do niszczenia sprzętu ponoszą pełną odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.
15. Za rzeczy wartościowe pozostawione w sali ćwiczeń szkoła nie odpowiada.

O wszystkich zauważonych nieprawidłowościach należy natychmiast informować nauczyciela lub sekretariat szkoły.

## **REGULAMIN MAŁEJ SALI GIMNASTYCZNEJ**

1. Na sali gimnastycznej wolno przebywać tylko w obecności nauczyciela lub instruktora.
2. Na sali gimnastycznej należy zachowywać bezwzględną dyscyplinę.

3. W czasie zajęć należy przestrzegać przepisów BHP:
  - a. wykonywać ściśle polecenia nauczyciela,
  - b. nie wolno korzystać ze sprzętu sportowego i przyrządów bez zgody prowadzącego zajęcia,
  - c. zgłaszać nauczycielowi zauważone uszkodzenia przyrządów i sprzętu sportowego.
4. Obowiązuje strój i obuwie sportowe:
  - a. podeszwa obuwia nie może rysować parkietu ( powinna być jasnego koloru).
  - b. Wszelkie ozdoby i biżuterię oraz zegarki należy zdjąć i przekazać uczniowi nie ćwiczącemu lub nauczycielowi.
5. Za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni nauczyciel nie odpowiada.

O wszystkich zauważonych nieprawidłowościach należy natychmiast informować nauczyciela lub sekretariat szkoły.