

**Regulaminy uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego  
Liceum Ogólnokształcącego im. Władysława Jagiełły w Ząbkowicach Śl.**

**Na sali gimnastycznej i boisku szkolnym:**

1. Wejście na salę gimnastyczną/boisko szkolne dozwolone jest tylko pod opieką nauczyciela w zmiennym obuwiu sportowym!!!
2. Ze sprzętu sportowego znajdującego się na sali można korzystać pod pieką i za zgodą nauczyciela W-F lub opiekuna.
3. W zajęciach sportowych lub w lekcjach wychowania fizycznego można uczestniczyć tylko w zmiennym stroju sportowym !!!. Wygląd i ubiór ćwiczącego powinien być pozbawiony wszelkich elementów niebezpiecznych dla ucznia i współćwiczących ( np.: długie paznokcie, tipsy, zegarki, bransoletki, pierścionki, kolczyki, telefony itp.) Długie włosy powinny być upięte, związane, zaplecione tak by nie przeszkadzały w wykonywaniu ćwiczeń.  
Osoby mogą ćwiczyć w okularach jeśli jest to niezbędne.  
Zmienny strój sportowy stanowią:
  - podkoszulek sportowy z krótkim rękawem( nie może być na ramiączkach) zakrywający biust, brzuch i ramiona,
  - spodenki ( nie krótsze niż do pół uda), spodnie dresowe lub legginsy,
  - skarpetki sportowe,
  - buty sportowe.
4. W razie odniesienia kontuzji należy bezzwłocznie poinformować opiekuna.
5. Wszystkie spostrzeżone usterki należy bezzwłocznie zgłaszać prowadzącemu zajęcia.
6. Za wartościowe rzeczy pozostawione w szatniach szkoła nie bierze odpowiedzialności.
7. Uczniowie są zobowiązani do zamykania szatni.
8. Nauczyciele wychowania fizycznego nie są zobowiązani do przechowywania wartościowych rzeczy.
9. Osoby niećwiczące obserwują przebieg lekcji z ławki. Zabrania się uczenia, odrabiania lekcji, zabawy telefonami itp.
10. W trakcie przejścia na boisko szkolne, stadion sportowy lub powrotu do szkoły uczeń ma obowiązek zachować zasady bezpieczeństwa ruchu drogowego.
11. Na terenie wszystkich obiektów sportowych i należących do nich przyległych terenach zabronione jest spożywanie wszelkich używek.
12. Kryteria i wymagania edukacyjne uczniowie zobowiązani są poznać na początku roku szkolnego.

### **Na siłowni szkolnej:**

1. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do przestrzegania regulaminu siłowni a także kulturalnego zachowania się.
2. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.
3. Wstęp do siłowni dozwolony jest jedynie w godzinach jej otwarcia oraz w obecności opiekuna upoważnionego do prowadzenia zajęć.
4. Torby i ubrania muszą być pozostawione w szatniach.
5. Zabrania się wnosić napojów kolorowych (woda może być) oraz jedzenia na siłownię.
6. Po wejściu do siłowni obowiązkiem ćwiczących jest sprawdzenie stanu technicznego urządzeń i sprawdzenie kompletności elementów ruchomych.
7. Do uczestniczenia w ćwiczeniach konieczny jest strój sportowy a przede wszystkim czyste, zmienione przed zajęciami obuwie (ze względów higienicznych wskazane jest posiadanie ręcznika).
8. Ćwiczący zobligowani są do bezwarunkowego podporządkowania się poleceniom nauczyciela.
9. W przypadku stwierdzenia usterek lub braków należy natychmiast powiadomić opiekuna siłowni, w przeciwnym razie odpowiedzialność za powstałe szkody spadnie na aktualnie ćwiczących.
10. Obowiązkowa jest asekuracja podczas ćwiczenia – wyciskanie leżąc.
11. Po zakończeniu ćwiczeń, należy uprzątnąć stanowisko, a w szczególności:
  - a. odłożyć sztangielki na stojaki,
  - b. rozłożyć sztangi i umieścić pierścienie na stojakach.
12. Zmiany obciążenia dokonuje wyłącznie ćwiczący na danym stanowisku.
13. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.
14. Opiekun siłowni ma prawo usunąć osoby nie przestrzegające regulaminu.
15. Za wszelkie szkody powstałe na terenie siłowni z winy ćwiczącego odpowiada ćwiczący.
16. Bieżnię uruchamia tylko osoba ćwicząca na sprzęcie.

### **W szatni :**

1. Klucze od szatni należy pobierać od nauczycieli przed lekcją.
2. Każda klasa ma obowiązek zamknięcia szatni w czasie trwania lekcji.
3. Za rzeczy pozostawione w szatni szkoła nie odpowiada.
4. Za porządek i estetykę w poszczególnych szatniach odpowiadają uczniowie.
5. Nie wolno siadać na parapetach, wychylać się przez okno w szatni.
6. Zauważone nieprawidłowości zaistniałe w szatni (zbite szyby, pobrudzone ściany, brud, bałagan itp.) należy niezwłocznie zgłosić nauczycielom.
7. Po zakończonej lekcji i opuszczeniu szatni, klucz należy odnieść do pokoju wychowania fizycznego lub zostawić w drzwiach.

Uczniowie po wcześniejszym powiadomieniu nauczycieli wychowania fizycznego mogą korzystać z pryszniców, pod warunkiem pozostawienia tam ładu i porządku