

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI SZKOLNEJ I LO w ŁAŃCUCIE

1. Siłownia szkolna jest przeznaczona wyłącznie do użytku uczniów oraz pracowników szkoły i stanowi integralną część bazy dydaktyczno-sportowej placówki.
2. Głównym celem korzystania z siłowni szkolnej jest wspieranie rozwoju fizycznego młodzieży, promowanie zdrowego stylu życia oraz umożliwienie realizacji zajęć wychowania fizycznego i aktywności pozalekcyjnych.
3. Siłownia nie jest obiektem ogólnodostępnym i korzystanie z niej odbywa się na zasadach określonych w niniejszym regulaminie, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa oraz poszanowania wspólnego mienia.
4. Korzystanie z siłowni jest możliwe tylko za zgodą dyrektora szkoły lub innej upoważnionej osoby.
5. Siłownia działa w godzinach ustalonych przez szkołę – zazwyczaj przed lub po lekcjach oraz podczas zajęć WF.
6. Przebywanie i ćwiczenie uczniów w siłowni szkolnej może odbywać się wyłącznie za zgodą i pod opieką nauczyciela prowadzącego zajęcia lub innej osoby uprawnionej.
7. Osoba ćwicząca nie może w siłowni przebywać sama.
8. Ćwiczyć można tylko w stroju sportowym (dozwolone jest wyłącznie obuwie sportowe).
9. Podczas ćwiczeń należy zachować szczególną ostrożność i bezpieczeństwo (asekuracja).
10. Zasady bezpieczeństwa:
 - 1) korzystanie z siłowni jest możliwe tylko pod opieką nauczyciela lub innej uprawnionej osoby,
 - 2) przed rozpoczęciem ćwiczeń należy się rozgrzać,
 - 3) sprzęt może być używany wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem,
 - 4) w razie wątpliwości lub niejasności dotyczących obsługi sprzętu sportowego lub wykonywania ćwiczeń należy zapytać nauczyciela lub osobę uprawnioną - nie ryzykować samodzielnych prób,
 - 5) podczas ćwiczeń zawsze należy zachować szczególną ostrożność i bezpieczeństwo (asekuracja podczas ćwiczeń),
 - 6) w przypadku urazu ciała lub złego samopoczucia należy natychmiast powiadomić osobę prowadzącą zajęcia,
 - 7) wszystkie ewentualne usterki sprzętu należy natychmiast zgłaszać prowadzącemu zajęcia.
11. Zasady zachowania:
 - 1) ćwiczyć można tylko w stroju sportowym i w czystym obuwiu zmiennym,
 - 2) sprzęt wolny tj. hantle, sztangi i krążki układać zawsze w miejscach wyznaczonych - zabrania się kładzenia sprzętu wolnego na przejściach pomiędzy przyrządami, na kaloryferach czy parapetach.
 - 3) należy szanować sprzęt – nie rzucać ciężarami, odkładać wszystko na miejsce,
 - 4) zachowywać się z szacunkiem do innych – to nie miejsce na popisy czy rywalizację,
 - 5) nie używać telefonów do grania, nagrywania innych osób ani robienia zdjęć bez ich zgody,
 - 6) podczas bardziej intensywnych ćwiczeń wskazane jest mieć ze sobą ręcznik (względny higieniczny),
 - 7) po zakończonych ćwiczeniach należy uprzątnąć i uporządkować sprzęt, w czystości pozostawić pomieszczenie, zauważone usterki zgłosić nauczycielowi lub osobie uprawnionej.
12. Zakazy:
 - 1) nie wolno ćwiczyć samemu – zawsze musi być ktoś w pobliżu,
 - 2) zabrania się wnoszenia do siłowni jedzenia i napojów (poza wodą),
 - 3) zabronione jest używanie sprzętu bez zgody opiekuna,
 - 4) zabrania się wychodzenia ze sprzętem ćwiczebnym poza teren siłowni,
 - 5) zabronione jest przebywanie w siłowni pod wpływem alkoholu, środków odurzających lub energetyków itp.
 - 6) nie wolno zmieniać ustawień urządzeń siłowych ani rozkręcać sprzętu,
 - 7) nie wolno wieszać ubrań ani innych niewłaściwych przedmiotów na przyrządach.
13. Odpowiedzialność:
 - 1) za wszelkie uszkodzenia sprzętu wynikające z nieprawidłowego użycia odpowiada osoba, która go używała,
 - 2) szkoła nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w siłowni,
 - 3) każdy użytkownik siłowni zobowiązany jest do przestrzegania tego regulaminu.

STARSZY SPECJALISTA ds. BHP

Wojciech Rybak

DYREKTOR
I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO
im. H. Sienkiewicza w Łańcucie
mgr Maria Buk-Kalinowska