

REGULAMIN SAL GIMNASTYCZNYCH I CZĘŚCI SPORTOWEJ

1. Przygotowanie klasy do lekcji:

W przerwie poprzedzającej lekcję wychowania fizycznego, uczniowie składają swoje plecaki, torby na krzesłach (ławkach) w łączniku między budynkami. Po ich złożeniu korzystają z przerwy międzylekcyjnej. Przerwę wykorzystują na załatwienie wszelkich spraw żywieniowych, fizjologicznych, itp. Na sygnał dzwonka rozpoczynającego lekcję lub wcześniejszy od nauczyciela prowadzącego zajęcia zabierają swoje rzeczy i przechodzą do szatni. Po wejściu do szatni natychmiast przebierają się i oczekują na wejście do sali gimnastycznej lub wyjście na boisko i w teren. W sali odbywa się kolejny etap przygotowania do lekcji (odkładają w wyznaczone miejsce okulary, zegarki, łańcuszki i inne ozdoby). W czasie lekcji uczniowie niećwiczący bez zgody nauczyciela nie korzystają z żadnych pomocy dydaktycznych (nie uczą się do innych lekcji, nie czytają książek itp.). Równocześnie kapitan sportowy przygotowuje grupę ćwiczącą do złożenia raportu nauczycielowi. Wszelkie sprawy związane ze zwolnieniami z ćwiczeń itp. (oprócz pilnych spraw losowych) załatwia uczeń osobiście podczas zbiórki po złożonym raporcie.

2. Szatnia

2.1. Zasady korzystania z szatni:

- a. uczestnicy zajęć sportowych mogą wejść do szatni dopiero po dzwonku na lekcję;
- b. w innym przypadku jest to możliwe tylko za zgodą nauczyciela;
- c. przebywanie w szatni trwa nie dłużej niż wymaga tego zmiana odzieży i obuwia, przebierający się układa swoje ubranie w określonym porządku;
- d. uczestnicy zajęć sportowych nie mogą przebywać w szatni w czasie lekcji oraz w czasie przerwy pomiędzy swoimi lekcjami;
- e. podczas zajęć szatnie muszą być zamknięte;
- f. uczestnicy zajęć sportowych zobowiązani są do kulturalnego zachowywania się w czasie korzystania z szatni i natrysków oraz utrzymania porządku i poszanowania cudzej własności;
- g. za wszelkie zniszczenia i uszkodzenia powstałe na terenie szatni lub natrysków materialnie odpowiadają uczestnicy zajęć;
- h. za rzeczy wartościowe, pozostawione w szatni (pieniądze, zegarki itp.), Szkoła i nauczyciele wychowania fizycznego nie ponoszą odpowiedzialności. Przedmioty te należy przechowywać w osobistych szafkach;
- i. zabrania się użytkownikom szatni jakichkolwiek samodzielnych napraw (np. urządzeń elektrycznych, wodociągowych itp.).

2.2. Obowiązki dyżurnego:

- a. pełni dyżur w każdym miejscu (również na boisku i w terenie, gdzie odbywają się lekcje);
- b. pobiera klucze od szatni, wchodzi do niej pierwszy i sprawdza jej stan (czystość, ewentualne usterki), jeśli wygląd odbiega od normy, to wszelkie uchybienia zgłasza nauczycielowi i zapisuje w zeszycie;

- c. wychodzi z szatni ostatni, wcześniej dopilnowuje pozostawienia jej w należyтым porządku (sprawdzenie zamknięcia okien, kranów, czystości itp.);
- d. zgłasza nauczycielowi opuszczenie szatni i zaistniałe ewentualne nieprawidłowości;
- e. dopilnowuje porządku i ładu w szatni i każdym miejscu, gdzie odbywają się lekcje.

2.3. Obowiązki kapitana sportowego klasy:

- a. wyboru dwójki kapitanów dokonują uczniowie przy akceptacji nauczyciela (w przypadku niewywiązywania się z obowiązków może nastąpić zmiana na tej funkcji).
- b. pomaga nauczycielowi w przygotowaniu sprzętu i przyborów do lekcji,
- c. przygotowuje i składa raport,
- d. sprawuje wszelkie działania wspomagające nauczyciela,
- e. na początku i na końcu lekcji odbywającej się poza salą gimnastyczną, liczy sprzęt sportowy i dopilnowuje jego zabrania z obiektu.

3. Strój sportowy:

Podczas lekcji wychowania fizycznego obowiązuje czysty strój sportowy:

- a. biała luźna koszulka sportowa o długości zakrywającej brzuch i plecy (z krótkim rękawem); koszulki włożone w spodenki, legginsy, spodnie dresowe;
- b. granatowe albo czarne spodenki sportowe do połowy uda, dla dziewcząt dopuszcza się również legginsy; dres sportowy podczas zajęć w terenie (w szczególnych przypadkach także w sali);
- c. zmienne obuwie sportowe, które musi mieć czystą niebrudzącą podeszwę i jest przeznaczone do ćwiczeń w sali, nie wolno używać trampkokorków oraz obuwia śniegowego i na sztuczną trawę;
- d. obowiązuje zakaz noszenia w trakcie ćwiczeń biżuterii, zegarków i innych ozdób;
- e. włosy spięte (przed zajęciami), a grzywki o długości nieograniczającej pola widzenia;
- f. uczniowie niećwiczący wchodzi do sali w zmienionym obuwiu sportowym, a w przypadku jego braku w skarpetkach lub na bosy;

4. Inne zasady dotyczące zachowania w sali gimnastycznej, boisku sportowym oraz w terenie:

Sala gimnastyczna, boisko sportowe oraz teren służą dobru całej młodzieży. Podstawowym warunkiem zdrowotnym wszystkich ćwiczeń jest jak najdalej posunięta higiena pomieszczenia, w których się odbywają. Nieprzestrzeganie regulaminu obowiązującego w salach gimnastycznych, szatniach i na boisku i w terenie oraz zasad organizacyjno-porządkowych podczas lekcji wpływa na ocenę z wychowania fizycznego (postawa).

- 4.1. opiekę nad salą gimnastyczną, boiskiem oraz sprzętem sportowym podczas ćwiczeń sprawuje opiekun prowadzący zajęcia;

- 4.2. w sali gimnastycznej mogą znajdować się grupy ćwiczące pod opieką nauczyciela lub opiekuna;
- 4.3. rozstawianie i używanie sprzętu sportowego może odbywać się tylko w obecności prowadzącego zajęcia oraz wyłącznie przez uczniów wyznaczonych do tego przez nauczyciela;
- 4.4. sprzęt i urządzenia sportowe należy wykorzystywać zgodnie z ich przeznaczeniem, np. piłki siatkowe do gry w piłkę siatkową, a nie nożną;
- 4.5. grę w piłkę nożną na sali gimnastycznej dopuszcza się tylko piłkami halowymi;
- 4.6. za umyślne uszkodzenie lub zniszczenie sprzętu sportowego odpowiedzialność ponosi sprawca zdarzenia, który zobowiązany jest do jego odkupienia lub do uregulowania kosztów naprawy;
- 4.7. po zakończeniu zajęć uczniowie zobowiązani są do uporządkowania miejsca ćwiczeń oraz odniesienia sprzętu sportowego do magazynu lub w miejsce wskazane przez nauczyciela;
- 4.8. o wszelkich usterkach obiektu sportowego, sprzętu i urządzeń należy niezwłocznie informować nauczyciela;
- 4.9. odpowiedzialność za magazyn sprzętu sportowego ponoszą nauczyciele wychowania fizycznego;
- 4.10. uczeń może opuścić salę gimnastyczną tylko za wiedzą i zgodą nauczyciela;
- 4.11. każdy wypadek (kontuzję) uczniowie natychmiast zgłaszają nauczycielowi;
- 4.12. otwieranie okien na sali gimnastycznej odbywa się za zgodą prowadzącego zajęcia;
- 4.13. składaniem i rozkładaniem tablic do gry w koszykówkę, słupów do piłki siatkowej, bramek, zajmują się wyłącznie nauczyciele lub opiekunowie;
- 4.14. młodzież zobowiązana jest przestrzegać poleceń nauczyciela, szczególnie dotyczących ładu, porządku i dyscypliny w czasie zajęć oraz po ich zakończeniu;
- 4.15. podczas zajęć nie wolno okazywać brawury, przemocy i brutalności;
- 4.16. wykonywać wolno tylko ćwiczenia polecane przez nauczyciela, opiekuna;
- 4.17. zabrania się wnoszenia i spożywania napojów oraz jedzenia w sali gimnastycznej i na boisku.
- 4.18. zabrania się wieszania, huśtania, opierania na bramkach, koszach, siatkach ogrodzenia, wchodzenia na słup piłki siatkowej (po stronie siodełka bez zezwolenia prowadzącego), oraz wnoszenia na boisko niebezpiecznych przedmiotów;
- 4.19. na boisko sportowe w pierwszej kolejności mają wstęp uczniowie odbywający lekcje. Kiedy boisko jest wolne (poza przerwami) mogą z niego korzystać uczniowie tylko we właściwym obuwiu. Obowiązuje ich regulamin korzystania z tego obiektu.
- 4.20. przed rozpoczęciem zajęć lekcyjnych i po ich zakończeniu Szkoła nie ponosi odpowiedzialności za bezpieczeństwo uczniów i osób przebywających na terenie boiska szkolnego;
- 4.21. podczas zajęć w terenie przestrzegać zasad obowiązujących na boisku sportowym;
- 4.22. w terenie zachowywać się tak, by nie sprawiać utrudnień i kłopotu innym osobom z niego korzystającym.
- 4.23. nie wolno przywoływać, zbliżać się, dotykać psów i innych zwierząt znajdujących się w terenie;
- 4.24. osoby niećwiczące pozostają w bliskości nauczyciela lub w miejscu przez niego wskazanym.