

**REGULAMIN UCZESTNICTWA W LEKCJACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
I TRENINGACH NA OBIEKTACH SPORTOWYCH
ZESPOŁU SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
(hala, siłownia, sala fitness, sala crossfit, ścianka wspinaczkowa, orlik)**

1. Przebywanie uczniów na obiektach sportowych w czasie lekcji/treningu dozwolone jest wyłącznie w obecności nauczyciela/trenera.
2. Zabrania się uczniom, wnoszenia i korzystania na lekcji/treningu z telefonów komórkowych, kamer, aparatów fotograficznych oraz wszelkiego rodzaju urządzeń elektronicznych.
3. Podczas zajęć uczennice/uczniowie posiadający długie włosy są zobowiązani do spięcia ich gumką dla własnego i współwiczających bezpieczeństwa.
4. Wszystkich ćwiczących obowiązuje odpowiedni ubiór sportowy: sportowa koszulka, sportowe spodenki lub sportowe leginsy lub dres oraz sznurowane obuwie sportowe na miękkiej podeszwie, niepozostawiającej na podłożu śladów (na Orliku dopuszcza się stosowanie innego specjalistycznego obuwia na sztuczną trawę).
5. Podczas zajęć odbywających się na Orliku w okresie wiosenno – jesienno– zimowym lub chłodne dni uczniów obowiązuje dodatkowo dres sportowy, który należy przechowywać w szkolnej szatni lub indywidualnych szafkach przydzielonych uczniom.
6. O przewidywanych zajęciach na śniegu nauczyciel/trener informuje uczniów co najmniej dzień wcześniej. Uczeń na wyznaczoną lekcję powinien być ubrany stosownie do temperatury panującej na zewnątrz (wskazane są spodnie ocieplane lub ortalionowe, kurtka, czapka, rękawiczki na zmianę, szalik i odpowiednie buty).
7. Zabrania się ćwiczenia w okularach, kolczykach, zegarkach, łańcuszkach, bransoletkach, pierścionkach itp. w celu zapewnienia bezpieczeństwa sobie i współwiczającym.
8. Zabrania się ćwiczenia z długimi paznokciami uznanymi przez nauczyciela/trenera za niebezpieczne, stwarzające zagrożenie dla bezpieczeństwa i zdrowia swojego oraz innych ćwiczących.
9. Niedopuszczalne jest ćwiczenie podczas lekcji wychowania fizycznego/treningu w strojach innych niż określonych niniejszym regulaminem.
10. W czasie zajęć zabrania się żucia gumy, spożywania posiłków, picia napojów energetycznych oraz wnoszenia niebezpiecznych przedmiotów i opakowań szklanych.
11. Uczniowie niećwiczący, w czasie zajęć przebywają pod opieką nauczyciela/trenera prowadzącego lekcję wychowania fizycznego/trening oraz mogą zostać wykorzystani do pomocy w organizacji i przeprowadzeniu zajęć. Jeśli lekcja/trening odbywa się na Orliku, uczniowie niećwiczący z powodu złego samopoczucia lub rekonwalescencji po chorobie, przebywają z klasą na boisku, ubrani odpowiednio do warunków pogodowych.
12. Godzina lekcyjna wychowania fizycznego trwa 45 minut i obejmuje wszystkie czynności dotyczące organizacji (przebieranie się) i przebieg tych zajęć.
13. Uczniowie oczekujący na lekcję/trening mogą wejść do wyznaczonej szatni dopiero po dzwonku na lekcję lub gdy zezwoli na to dyżurujący nauczyciel. Po opuszczeniu szatni przez ostatnią osobę udającą się na lekcje/trening, szatnia powinna zostać zamknięta przez nauczyciela/trenera, który będzie prowadził z grupą zajęcia. Po zakończonych zajęciach szatnia jest otwierana przez nauczyciela/trenera, który prowadził lekcję/trening.
14. Uczniowie korzystają z wyznaczonych szatni zgodnie z ich przeznaczeniem i pozostawiają swoje rzeczy w należyтым porządku, wykorzystując wyposażenie szatni.

15. Wartościowe przedmioty (telefony, pieniądze itp.) uczniowie przed zajęciami pozostawiają we własnych, zapiętych plecakach pozostawionych w zamkniętej na klucz szatni.
16. Za przedmioty wartościowe pozostawione i niezabezpieczone przez uczniów w szatni szkoła nie ponosi odpowiedzialności.
17. Każdy uraz, kontuzję, wypadek uczniowie zgłaszają niezwłocznie nauczycielowi/trenerowi, ten kieruje poszkodowanego do pielęgniarki (w razie jej nieobecności ratownika WOPR), która udziela pierwszej pomocy. W uzasadnionych przypadkach pielęgniarka/ratownik WOPR powiadamia rodziców/opiekunów prawnych, wzywa pogotowie ratunkowe i informuje dyrekcję szkoły.
18. Rodzic zobowiązany jest poinformować nauczyciela wychowania fizycznego o wszelkich dolegliwościach zdrowotnych dziecka i ewentualnych przeciwwskazaniach do zajęć poprzez dziennik elektroniczny lub na piśmie.
19. Uczniowie ćwiczący na obiektach sportowych zobowiązani są bezwzględnie przestrzegać poleceń nauczyciela, dotyczących szczególnie: ładu, porządku i dyscypliny organizacji zajęć.
20. Za bezpieczeństwo ćwiczących w czasie zajęć odpowiada nauczyciel/trener.
21. Stan techniczny obiektów sportowych, przyrządów, sprzętu oraz przyborów jest sprawdzany przed każdymi zajęciami przez nauczyciela. Nauczyciel nie rozpoczyna zajęć przy stwierdzeniu złego stanu technicznego. Taki fakt zgłasza niezwłocznie dyrekcji szkoły.
22. Ćwiczący niezwłocznie zgłaszają nauczycielowi/trenerowi wszelkie uszkodzenia sprzętu, urządzeń i wyposażenia szatni oraz zachowania zagrażające bezpieczeństwu innych osób. Nauczyciel zgłasza usterki kierownikowi gospodarczemu lub dyrekcji szkoły.
23. Przeznaczenie sprzętu, przygotowanie urządzeń musi odbywać się zgodnie z zaleceniem prowadzącego zajęcia, w sposób bezpieczny i z zapewnieniem odpowiedniej dbałości o sprzęt.
24. Wszystkie urządzenia sportowe oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
25. Przyrządy gimnastyczne oraz inny sprzęt pomocniczy i przybory, należy zostawić po zakończonych zajęciach w oznaczonym miejscu.
26. Wszyscy ćwiczący korzystający z obiektów sportowych oraz szatni zobowiązani są do przestrzegania ładu i porządku po zakończonych zajęciach.
27. Utrzymanie czystości na obiektach sportowych, szatni, urządzeń i sprzętu oraz wietrzenie pomieszczeń stanowią podstawowe warunki korzystania z nich.
28. Jeżeli nauczyciel stwierdzi, że uszkodzenia techniczne obiektów sportowych lub sprzętu zagrażają bezpiecznemu przeprowadzeniu zajęć, nie należy ich tam przeprowadzać, a fakt ten należy niezwłocznie zgłosić dyrekcji szkoły.
29. Zabrania się samowolnego, bez zgody nauczyciela/trenera opuszczania miejsca zajęć.
30. Za zniszczenia na obiektach sportowych lub w szatni powstałe z winy ucznia odpowiedzialność i koszty ponosi rodzic/opiekun prawny, a w wypadku ucznia pełnoletniego on sam.

Obowiązuje od 1 lutego 2019r.