

## **REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI SZKOLNEJ**

1. Przebywanie i ćwiczenie na siłowni może odbywać się wyłącznie za zgodą i w obecności nauczyciela prowadzącego zajęcia.
2. Ćwiczyć można tylko w stroju sportowym (koszulka, spodenki, dresy, zmienione obuwie sportowe).
3. Zachować szczególną ostrożność i bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.
4. Bezwzględnie zachować czystość w pomieszczeniu i sprawność sprzętu sportowego.
5. Nie wolno wynosić z siłowni sprzętu, który się w niej znajduje.
6. W razie urazu ciała natychmiast powiadomić nauczyciela prowadzącego zajęcia.
7. Nie wolno rozkręcać, ani zmieniać ustawienia sprzętu.
8. Nie wolno wieszać ubrań, ani plecaków na urządzeniach do ćwiczeń.
9. Wszystkie usterki sprzętu zgłaszać natychmiast nauczycielowi prowadzącemu zajęcia.
10. W razie wątpliwości lub niejasności dotyczących obsługi sprzętu sportowego lub wykonywania ćwiczeń – konsultować z nauczycielem prowadzącym zajęcia.
11. Po zakończeniu ćwiczenia należy sprzątnąć i uporządkować sprzęt.
12. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z zaleceniem prowadzącego zajęcia w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowanie sprzętu i sali.
13. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
14. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych. Wszelkie uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać osobie odpowiedzialnej.
15. Szczególną uwagę należy zwracać na stan techniczny linek stalowych i mechanizmów służących do udźwigów ciężarów. Również dokładnie należy zakładać tarcze na sztalugę do podnoszenia ciężarów. Ćwiczenie przy sztaludze do podnoszenia ciężarów wymaga szczególnego nadzoru. Przed przystąpieniem do zajęć trener powinien sprawdzić stan techniczny urządzeń.
16. Zespół korzystający z siłowni zobowiązany jest do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.
17. Za stan urządzeń i sprzętu oraz ich przydatności do ćwiczeń a także za bezpieczeństwo ćwiczących w czasie zajęć odpowiedzialny jest trener, instruktor lub nauczyciel.
18. O wszystkich zauważonych nieprawidłowościach należy natychmiast zgłaszać prowadzącemu zajęcia.