

## REGULAMIN

### KORZYSTANIA Z SIŁOWNI SZKOLNEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ W STUDZIENICACH

1. Przebywanie i ćwiczenie w siłowni szkolnej może odbywać się wyłącznie za zgodą i w obecności nauczyciela prowadzącego zajęcia lub osoby uprawnionej. Osoba ćwicząca nie może w siłowni przebywać sama.
2. Ćwiczyć można tylko w stroju sportowym (dozwolone jest wyłącznie obuwie sportowe).
3. Należy zachować szczególną ostrożność i bezpieczeństwo (asekuracja podczas ćwiczeń).
4. Sprzęt wolny tj. hantle, sztangi i krążki układamy zawsze w miejscach wyznaczonych. Zabrania się kładzenia sprzętu wolnego na przejściach pomiędzy przyrządami, na kaloryferach i parapetach.
5. Podczas intensywnych ćwiczeń należy mieć ze sobą ręcznik (wycieranie potu).
6. Zabrania się wychodzenia ze sprzętem ćwiczebnym poza teren siłowni.
7. Nie wolno rozkręcać, ani zmieniać ustawienia sprzętu.
8. W razie urazu ciała należy natychmiast powiadomić osobę prowadzącą zajęcia.
10. Korzystanie ze sprzętu dozwolone jest tylko w taki sposób, do jakiego jest przeznaczony.
11. Nie wolno wieszać ubrań ani innych niewłaściwych przedmiotów na przyrządach.
12. Wszystkie usterki sprzętu należy natychmiast zgłaszać prowadzącemu zajęcia.
13. W razie wątpliwości lub niejasności dotyczących obsługi sprzętu sportowego lub wykonywania ćwiczeń należy zapytać nauczyciela lub osobę uprawnioną.
14. Po zakończeniu ćwiczeń należy uprzątnąć i uporządkować sprzęt, w czystości pozostawić pomieszczenie, zauważone usterki zgłosić nauczycielowi lub osobie uprawnionej.