

Załącznik nr 1 do Zarządzenia Dyrektora Szkoły nr 17/2014 r. z dn. 15 września 2014

Regulamin korzystania z sali gimnastycznej i zasady bezpieczeństwa na lekcji wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 4 w Międzyrzeczu

1. Sala gimnastyczna jest miejscem przeznaczonym wyłącznie do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego i innych zajęć sportowych oraz zajęć związanych z działalnością dydaktyczną i wychowawczą szkoły.
2. Za stan sali i jej wyposażenie jest odpowiedzialny właściciel obiektu.
3. Za stan urządzeń i sprzętu oraz ich przydatności do ćwiczeń oraz za bezpieczeństwo ćwiczących odpowiedzialny jest nauczyciel prowadzący zajęcia.
4. Wszystkie zajęcia na sali odbywają się w sposób zorganizowany.
5. Korzystający z sali gimnastycznej przygotowują się do zajęć w szatni, pozostawiając ubranie i obuwie w należyłym porządku.
6. Uczniowie po przebraniu się w strój sportowy (niećwiczący w obuwiu zmiennym, ewentualnie bez obuwia) ustawiają się na korytarzu przed salą w dwuszeręgu.
7. Wszystkich ćwiczących obowiązuje czysty strój sportowy dostosowany do ćwiczeń w sali gimnastycznej:
 - obuwie gimnastyczne (halówki, trampki itp.),
 - spodenki (granatowe lub czarne),
 - biała koszulka.
8. Na sygnał prowadzącego zajęcia, uczniowie zajmują miejsce na linii zbiórki w szeregu (jednocześnie nauczyciel wskazuje miejsce zbiórki).
9. Po zakończonych czynnościach porządkowo – dyscyplinujących niećwiczący zajmują wyznaczone przez nauczyciela miejsce na ławce i zachowują bezwzględny spokój.
10. Uczniowie ćwiczący w celu zachowania należytej dyscypliny powinni bezwzględnie przestrzegać poleceń nauczyciela prowadzącego zajęcia.
11. Przed rozpoczęciem ćwiczeń uczeń zobowiązany jest dokładnie poznać technikę i taktykę ich wykonywania, a w wypadkach wątpliwych zawsze zwracać się o dodatkowe wyjaśnienia nauczyciela wf.
12. Uczeń zobowiązany jest przestrzegać regulaminu sali gimnastycznej i szatni oraz mieć świadomość, że w przypadku niedostosowania się do zawartych tam wskazań ponosi w pełni odpowiedzialność za powstałą sytuację niebezpieczną lub wypadek.
13. W sali gimnastycznej ćwiczenia należy wykonywać tylko w obecności nauczyciela.
14. Przygotowanie urządzeń do ćwiczeń powinno odbywać się zgodnie z zaleceniami prowadzącego zajęcia w sposób bezpieczny z zapewnieniem odpowiedniej dbałości o sprzęt – zasady bezpiecznego użytkowania sprzętu regulują **załączniki A – H**.
15. Sprzęt do ćwiczeń należy rozstawiać tylko w obecności nauczyciela. Wszelkie uszkodzenia sprzętu należy natychmiast zgłosić prowadzącemu zajęcia.
16. Po zakończonych zajęciach uczniowie odkładają sprzęt zgodnie z instrukcją nauczyciela.
17. Zajęcia wychowania fizycznego kończą się zbiórką, po której uczestnicy wychodzą z sali do szatani.
18. Zabrania się:
 - wchodzenia na salę w brudnym obuwiu niesportowym,

Szkoła Podstawowa nr 4 w Międzyrzeczu

- wykonywania ćwiczeń w stroju niegimnastycznym,
 - ćwiczenia na zajęciach w zegarkach, łańcuszkach, kolczykach itp. przedmiotach stwarzających zagrożenie dla zdrowia swojego i innych,
 - opuszczania samodzielnie sali bez zgody nauczyciela,
 - wchodzenia do magazynku bez wyraźnego zezwolenia nauczyciela,
 - brutalnego zachowywania, krzyków, popychania,
 - wspinania się po drabinkach, koszach, kopania piłki w sposób niezorganizowany ze względu na niebezpieczeństwo,
 - wnoszenia artykułów spożywczych i ich spożywania,
19. O każdej niedyspozycji, wypadku, kontuzji, skaleczeniu czy nagłym pogorszeniu się samopoczucia należy natychmiast powiadomić nauczyciela prowadzącego zajęcia.

Załączniki: A-H

Regulaminy stanowiskowe bezpiecznego użytkowania urządzeń i sprzętu sportowego

A. Regulamin bezpiecznego korzystania z drabinek znajdujących się na sali gimnastycznej:

1. Uczniowie nie mogą bez nadzoru nauczyciela korzystać z drabinek.
2. Uczniowie nie mogą bez nadzoru nauczyciela wchodzić na drabinki.
3. Uczniowie nie mogą bez nadzoru nauczyciela wykonywać żadnych zwisów.
4. Uczniowie nie mogą bez nadzoru nauczyciela wykonywać żadnych ćwiczeń na drabinkach.

B. Regulamin bezpiecznego korzystania z drążka gimnastycznego

1. Ćwiczący nie mogą bez nadzoru nauczyciela korzystać z drążka gimnastycznego.
2. Uczniowie nie mogą bez nadzoru nauczyciela wchodzić na drabinki.
3. Uczniowie nie mogą bez nadzoru nauczyciela wykonywać żadnych zwisów, przewrotów.

C. Regulamin bezpiecznego korzystania z kozła gimnastycznego:

1. Uczniom nie wolno korzystać bez nadzoru nauczyciela z kozła gimnastycznego.
2. Uczniom nie wolno bez wyraźnego polecenia nauczyciela, podwyższać oraz obniżać wysokości kozła.
3. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela wchodzić oraz wskakiwać na kozła.
4. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela, przeskakiwać przez kozła.
5. Uczniom nie wolno bez wyraźnego polecenia nauczyciela, przenosić kozła w inne miejsce niż do tego przeznaczone.

D. Regulamin bezpiecznego korzystania ze skrzyni:

1. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela korzystać ze skrzyni.
2. Uczniom nie wolno rozkładać oraz składać skrzyni bez wyraźnego polecenia nauczyciela.
3. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela wchodzić oraz wskakiwać na skrzynię.
4. Uczniom nie wolno bez asekuracji nauczyciela wykonywać przewrotów na skrzyni.
5. Uczniom nie wolno pod żadnym pozorem stawać na głowie czy rękach na skrzyni.
6. Uczniom nie wolno bez wyraźnego polecenia przenosić skrzyni w inne miejsce niż to tego wyznaczone.

E. Regulamin bezpiecznego korzystania z tablic z koszem:

1. Ćwiczący nie mogą bez nadzoru nauczyciela korzystać z tablic z koszem.
2. Uczniowie nie mogą wieszać się na obręczy z siatką.
3. Uczniowie nie mogą wieszać na siatce.
4. Uczniowie nie mogą wchodzić na konstrukcję podtrzymującą tablice z koszem.
5. Uczniowie nie mogą rzucać do kosza innymi przedmiotami niż służąca do tego piłka do kosza.

F. Regulamin bezpiecznego korzystania z siatki przeznaczonej do gry w piłkę siatkową oraz instalacji do zamocowania tej siatki

1. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela korzystać z siatki przeznaczonej do gry w piłkę siatkową.
2. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela rozkładać siatki oraz konstrukcji podtrzymującej siatkę.
3. Uczniom nie wolno wieszać się na siatce.
4. Uczniom nie wolno rozrywać siatki.
5. Uczniom nie wolno wchodzić na słupki podtrzymujące siatkę.
6. Uczniom nie wolno bez wyraźnego polecenia nauczyciela, podwyższać bądź obniżać wysokości siatki.

G. Regulamin bezpiecznego korzystania ze sprzętu przeznaczonego do gry w unihokeja:

1. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela korzystać ze sprzętu do gry w unihokeja.
2. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela wnosić, rozkładać oraz składać sprzętu do gry.
3. Uczniom nie wolno kopać bramek, szarpać oraz zdejmować siatek zamocowanych na bramkach.
4. Uczniom nie wolno bez wyraźnego polecenia nauczyciela przenosić oraz przesuwać bramek na inne miejsca niż do tego wyznaczone.
5. Uczniom nie wolno podnosić bramek do góry oraz nimi rzucać.
6. Uczniom nie wolno uderzać kijami do gry o drabinki oraz o podłogę sali gimnastycznej.
7. Uczniom nie wolno uderzać współpartnera kijami do gry.
8. Uczniom nie wolno rzucać kijami do gry w unihokeja.
9. Uczniom nie wolno rzucać we współwiczającego piłeczką lub krążkiem do gry.
10. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela korzystać z piłeczki lub krążka do gry w inny sposób niż jest do tego przeznaczony.

H. Regulamin bezpiecznego korzystania z piłek (koszykowych, siatkowych, nożnych, lekarskich, do gry w piłkę ręczną):

1. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela korzystać z piłek przeznaczonych do gier zespołowych.
2. Uczniom nie wolno bez wyraźnego polecenia nauczyciela wносить piłek z magazynku sportowego.
3. Uczniom nie wolno korzystać z piłek w inny sposób niż wymaga ich przeznaczenie.
4. Uczniom nie wolno rzucać piłkami we współwiczającego.