

## **REGULAMIN SIŁOWNI SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 30 W ŁODZI**

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, ręcznik) należy mieć ze sobą ręcznik.
3. Należy zachować szczególną ostrożność i bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.
4. Bezwzględnie zachować czystość w pomieszczeniu.
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 na siłowni.
8. Wszystkie usterki sprzętu zgłaszać natychmiast nauczycielowi prowadzącemu zajęcia.
9. W razie wątpliwości lub niejasności dotyczących obsługi sprzętu sportowego lub wykonywania ćwiczeń – konsultować z nauczycielem prowadzącym zajęcia.
10. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z zaleceniem prowadzącego zajęcia w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowania sprzętu i sali.
11. Wszystkie urządzenia siłowni mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
12. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
12. Szczególną uwagę należy zwracać na stan techniczny linek stalowych i mechanizmów.
13. Przed przystąpieniem do zajęć nauczyciel powinien sprawdzić stan techniczny urządzeń.
14. Zespół klasowy korzystający z siłowni zobowiązany jest do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.
15. Za stan urządzeń i sprzętu oraz ich przydatności do ćwiczeń a także za bezpieczeństwo ćwiczących w czasie zajęć odpowiedzialny nauczyciel.

## **OŚWIADCZENIE RODZICÓW**

Wyrażam zgodę na korzystanie z siłowni szkolnej przez moje dziecko (imię i nazwisko ucznia, kl.). Oświadczam, iż moje dziecko jest zdrowe i nie istnieją żadne przeciwwskazania lekarskie do uprawiania przez nie ćwiczeń siłowych i wydolnościowych, oraz moje dziecko zna regulamin i zobowiązuje się go przestrzegać.

.....

Data:

.....

Czytelny podpis rodziców/opiekunów prawnych