

REGULAMIN SIŁOWNI SZKOLNEJ



1. Siłownia przeznaczona jest do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego, ćwiczeń ogólnorozwojowych i zajęć sportowych z zakresu kulturystyki.
2. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące, biorące udział w zajęciach. Obowiązuje obuwie sportowe, zamienne - z czystą podeszwą.
3. Korzystanie ze sprzętu odbywa się zgodnie z zaleceniem nauczyciela w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowanie sprzętu i sali.
4. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na urządzeniach treningowych, korzystający winien sprawdzić stan techniczny urządzenia i w przypadku zauważenia usterek, zgłosić ten fakt osobie upoważnionej.
5. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
6. W pomieszczeniach siłowni obowiązuje bezwzględny zakaz palenia i spożywania alkoholu.
7. Osoba korzystająca ze sprzętu na siłowni, w szczególności z: wolnych ciężarów, hantli, sztang i talerzy, sprzęta po sobie i odnosi na właściwe miejsce używane podczas ćwiczeń przedmioty. Nie wolno kłaść hantli i sztang na tapicerce. Ich miejsce jest na podłodze lub specjalnych miejscach do przechowywania.
8. Przy wykonywaniu ćwiczeń sztangą bądź hantlami o znacznym ciężarze wskazana jest asekuracja.
9. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do pozostawienia ładunku i porządku po zakończonych ćwiczeniach.
10. Za wszelkie szkody powstałe na terenie siłowni z winy ćwiczącego odpowiada ćwiczący.
11. Po każdym zajęciu z nową grupą/klasą pomieszczenie należy przewietrzyć i zdezynfekować blaty, poręcze oraz używane pomoce dydaktyczne - w warunkach epidemii.