

**REGULAMIN SIŁOWNI SZKOLNEJ
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 1 Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI W ZGIERZU**

1. Siłownia przeznaczona jest do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego, ćwiczeń ogólnorozwojowych i zajęć sportowych z zakresu kulturystyki.
2. Przebywanie i ćwiczenie w siłowni może odbywać się wyłącznie za zgodą i w obecności nauczyciela prowadzącego lekcję wychowania fizycznego lub zajęcia sportowe.
3. Z urządzeń siłowni mogą korzystać osoby, które nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania sportów siłowych.
4. Wejście na salę siłowni dopuszczalne jest jedynie w stroju sportowym oraz zmiennym obuwiu sportowym. Koszulka oraz obuwie muszą być pozbawione wystających części metalowych mogących uszkodzić tapicerkę mebli w siłowni i zagrażać bezpieczeństwu ćwiczącego.
5. Korzystanie ze sprzętu siłowni powinno odbywać się zgodnie z przeznaczeniem, funkcją oraz zaleceniami nauczyciela, z poszanowaniem sprzętu i sali. Instrukcje użytkowania znajdują się przy każdym z urządzeń.
6. Wykonywanie ćwiczeń po raz pierwszy na przyrządach odbywa się po zapoznaniu z regulaminem szkolnej siłowni, instrukcją użytkowania urządzeń oraz po wstępnym instruktażu udzielonym przez nauczyciela.
7. W razie wątpliwości lub niejasności dotyczących obsługi sprzętu lub wykonywania ćwiczeń, należy niezwłocznie skonsultować się z nauczycielem prowadzącym lekcję/zajęcia.
8. W siłowni, w celu zapewnienia bezpieczeństwa, mogą ćwiczyć minimalnie dwie osoby, a maksymalnie może ćwiczyć do 16 osób (w tym osoby asekurujące).
9. Zabrania się korzystającym z siłowni przestawiania urządzeń treningowych, wprowadzania zmian niezgodnych z instrukcją obsługi oraz wprowadzania innych regulacji, które mogą zagrażać bezpieczeństwu.
10. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na przyrządach każdy ćwiczący jest zobowiązany do sprawdzenia położenie zatyczek dozujących ciężar.
11. Szczególną uwagę należy każdorazowo zwrócić na stan techniczny linek stalowych i mechanizmów służących do udźwigów ciężarów.
12. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.
13. Z jednego stanowiska siłowni w tym samym czasie może korzystać wyłącznie jedna osoba.
14. Wszystkie usterki sprzętu oraz zauważoną nieprawidłowość w funkcjonowaniu urządzeń należy natychmiast zgłaszać nauczycielowi prowadzącemu lekcję/zajęcia.
15. Zabronione jest wykonywanie ćwiczeń na przyrządach funkcjonujących nieprawidłowo, uszkodzonych lub niesprawnych.
16. W razie każdego urazu ciała należy natychmiast powiadomić nauczyciela prowadzącego lekcję/zajęcia.
17. Należy dokładnie zakładać tarcze na sztangę do podnoszenia ciężarów. Podczas ćwiczeń z wolnymi ciężarami obowiązuje asekuracja nauczyciela lub, za zgodą nauczyciela, asekuracja współćwiczącego.
18. Zmiana tarcz jest dozwolona jedynie w obecności nauczyciela.
19. Korzystając z urządzeń, zwłaszcza do podnoszenia ciężarów, ćwiczący powinien w uzgodnieniu z nauczycielem dostosowywać intensywność ćwiczeń i związane z tym obciążenie organizmu do swoich umiejętności, możliwości oraz wieku.

20. Podnoszenie dużych ciężarów powinno odbywać się w obecności dwóch asekurujących.
21. Zabrania się składania hantli i sztang na tapicerce.
22. Po zakończeniu ćwiczeń w siłowni należy odłożyć sprzęt na miejsce a obciążenia do sztang dokładnie umieścić na stojakach.
23. Zabrania się spożywania posiłków na siłowni.
24. Do siłowni nie wolno wnosić szklanych i otwartych naczyń.

.....
(podpis dyrektora)