

REGULAMIN SIŁOWNI

1. Siłownia przeznaczona jest dla uczniów ZSCKR, którzy nie mają przeciwwskazań zdrowotnych i oddali stosowne oświadczenie rodziców/opiekunów prawnych.
2. W pomieszczeniu siłowni może przebywać maksymalnie sześcioro ćwiczących i opiekun.
3. Przebywanie i ćwiczenie na siłowni może odbywać się wyłącznie za zgodą i w obecności nauczyciela-wychowawcy.
4. Ćwiczyć można tylko w stroju sportowym (koszulka, spodenki, dresy, obuwie sportowe).
5. Podczas ćwiczeń zachowywać szczególną ostrożność i bezpieczeństwo.
6. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z jego przeznaczeniem oraz zaleceniami prowadzącego zajęcia tj. w sposób bezpieczny (z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowanie sprzętu i sali).
7. Szczególną uwagę należy zwracać na stan techniczny linek stalowych i mechanizmów służących do udźwignięcia ciężarów. Przed przystąpieniem do zajęć nauczyciel dyżurujący powinien sprawdzić stan techniczny urządzeń.
8. W razie wątpliwości lub niejasności dotyczących obsługi sprzętu sportowego lub wykonywania ćwiczeń – konsultować z wychowawcą.
9. Wszystkie usterki sprzętu zgłaszać natychmiast wychowawcy.
10. W razie urazu ciała natychmiast powiadomić wychowawcę.
11. O wszystkich zauważonych nieprawidłowościach należy natychmiast powiadomić wychowawcę.
12. Po zakończeniu ćwiczeń należy sprzątnąć i uporządkować sprzęt.
13. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
14. Zabrania się wynoszenia, rozkręcania i manipulowania przy sprzęcie oraz zawieszania na nim ubrań i plecaków.
15. W przypadku wątpliwości co do powyższego regulaminu skonsultować się wychowawcą.
16. Osoby korzystające z siłowni zobowiązuje się do zapoznania z powyższym REGULAMINEM i jego przestrzegania.