

Regulamin Siłowni Szkolnej

Zespołu Szkół nr 1 im. Karola Adameckiego w Sanoku

I. Postanowienia Ogólne

1. Cel działania siłowni:

- a) Siłownia szkolna jest miejscem, w którym uczniowie i pracownicy Zespołu Szkół nr 1 w Sanoku mogą dbać o swoją kondycję fizyczną, rozwijać umiejętności sportowe oraz prowadzić zdrowy tryb życia,
- b) siłownia jest przeznaczona do użytku w ramach zajęć wychowania fizycznego, a także w czasie zajęć pozalekcyjnych, zgodnie z wcześniej ustalonym harmonogramem.

2. Użytkownicy siłowni:

- a) Z siłowni mogą korzystać wyłącznie uczniowie i pracownicy szkoły,
- b) osoby z zewnątrz mogą korzystać z siłowni jedynie po uzyskaniu pisemnej zgody dyrektora szkoły, na określonych przez szkołę warunkach.

3. Warunki korzystania:

- a) Przed przystąpieniem do korzystania z siłowni, każdy użytkownik musi zapoznać się z regulaminem siłowni,

II. Zasady Bezpieczeństwa

1. Ogólne zasady bezpieczeństwa:

- a) Każdy użytkownik siłowni ma obowiązek zachowania porządku i czystości. Po zakończeniu ćwiczeń, należy uporządkować używany sprzęt i zwrócić go na miejsce,
- b) w siłowni obowiązuje całkowity zakaz biegania oraz wykonywania ćwiczeń bez nadzoru lub odpowiedniego przygotowania,
- c) wszelkie uszkodzenia sprzętu lub urządzeń należy natychmiast zgłaszać nauczycielowi wychowania fizycznego lub innemu pracownikowi szkoły.

2. Przeciwwskazania zdrowotne:

- a) Każdy użytkownik siłowni musi być zdrowy i zdolny do wykonywania ćwiczeń fizycznych. W razie jakichkolwiek wątpliwości co do swojego stanu zdrowia, należy zasięgnąć opinii lekarza przed przystąpieniem do ćwiczeń,
- b) użytkownik, który odczuwa dyskomfort, ból lub zawroty głowy w trakcie ćwiczeń, powinien natychmiast przerwać ćwiczenia i zgłosić problem nauczycielowi lub innemu pracownikowi szkoły.

3. Zasady użytkowania sprzętu:

- a) Każdy użytkownik jest zobowiązany do korzystania ze sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem i instrukcją obsługi. Przed przystąpieniem do ćwiczeń, należy zapoznać się z zasadami korzystania z poszczególnych urządzeń,
- b) przed każdym użyciem sprzętu, użytkownik powinien sprawdzić, czy jest on w dobrym stanie technicznym. Wszelkie zauważone usterki należy natychmiast zgłosić.

4. **Obowiązek posiadania stroju sportowego:**
 - a) Użytkownicy siłowni muszą być odpowiednio ubrani. Wymagany jest strój sportowy, w tym wygodne obuwie sportowe z czystą podeszwą, przeznaczone wyłącznie do użytku wewnątrz budynku,
 - b) zakazane jest korzystanie z siłowni w obuwiu mogącym uszkodzić podłogę lub sprzęt, a także w ubraniach, które mogą stwarzać zagrożenie (np. luźne, wiszące elementy).
5. **Zasady higieny:**
 - a) Użytkownicy powinni korzystać z ręczników podczas ćwiczeń, aby zapobiec kontakcie skóry z powierzchniami sprzętu,
 - b) po zakończeniu ćwiczeń należy wytrzeć pot z urządzeń, z których się korzystało, używając dostępnych środków czyszczących.

III. Zasady Korzystania z Siłowni

1. **Organizacja ćwiczeń:**
 - a) Uczniowie mogą korzystać z siłowni wyłącznie pod nadzorem nauczyciela wychowania fizycznego lub innego uprawnionego pracownika szkoły,
 - b) użytkownik musi stosować się do poleceń nauczyciela lub opiekuna siłowni w zakresie wykonywanych ćwiczeń oraz przestrzegać zaleceń dotyczących bezpieczeństwa.
2. **Zasady użytkowania sprzętu:**
 - a) Użytkownik powinien korzystać ze sprzętu zgodnie z zasadami ergonomii i bezpieczeństwa. W przypadku wątpliwości dotyczących obsługi sprzętu, należy zwrócić się o pomoc do nauczyciela lub opiekuna siłowni,
 - b) zabrania się korzystania ze sprzętu w sposób, który może stanowić zagrożenie dla innych użytkowników siłowni lub prowadzić do uszkodzenia urządzeń.
3. **Zachowanie w siłowni:**
 - a) W siłowni obowiązuje zachowanie spokoju i szacunku wobec innych użytkowników. Należy unikać głośnych rozmów, krzyku oraz używania wulgaryzmów,
 - b) zabrania się wnoszenia i spożywania jedzenia oraz napojów (z wyjątkiem wody) w siłowni. Napoje należy przechowywać w zamkniętych butelkach.
4. **Korzystanie z siłowni poza zajęciami:**
 - a) Uczniowie mogą korzystać z siłowni poza zajęciami wychowania fizycznego wyłącznie po uzyskaniu zgody nauczyciela wychowania fizycznego oraz pod jego nadzorem.
 - b) w godzinach pozaszkolnych siłownia jest dostępna tylko dla osób uprawnionych i zgodnie z wcześniej ustalonym harmonogramem.
5. **Odpowiedzialność za mienie osobiste:**
 - a) Szkoła nie ponosi odpowiedzialności za mienie osobiste pozostawione w siłowni. Użytkownicy powinni dbać o swoje rzeczy i unikać pozostawiania wartościowych przedmiotów bez nadzoru.

IV. Kary za Nieprzestrzeganie Regulaminu

1. **Ostrzeżenie:**
 - a) W przypadku stwierdzenia naruszenia regulaminu, nauczyciel wychowania fizycznego lub inny uprawniony pracownik szkoły może udzielić użytkownikowi ustnego upomnienia.
2. **Upomnienie pisemne:**
 - a) W przypadku powtarzających się naruszeń, użytkownik może otrzymać pisemne upomnienie, które zostanie odnotowane w jego dokumentacji szkolnej.
3. **Zawieszenie prawa do korzystania z siłowni:**
 - a) W przypadku poważnych lub powtarzających się naruszeń regulaminu, dyrekcja szkoły może zdecydować o czasowym lub stałym zawieszeniu prawa użytkownika do korzystania z siłowni.
4. **Odpowiedzialność materialna:**
 - a) Użytkownik, który celowo uszkodzi sprzęt lub wyposażenie siłowni, będzie zobowiązany do pokrycia kosztów naprawy lub wymiany zniszczonego mienia. W przypadku uczniów niepełnoletnich odpowiedzialność materialną ponoszą ich rodzice lub opiekunowie prawni.

V. Postanowienia Końcowe

1. **Zmiany w regulaminie:**
 - Dyrekcja szkoły zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w niniejszym regulaminie. O wszelkich zmianach użytkownicy siłowni zostaną poinformowani z wyprzedzeniem.
2. **Wejście w życie regulaminu:**
 - Regulamin wchodzi w życie z dniem ogłoszenia i obowiązuje wszystkich użytkowników siłowni szkolnej. Został zatwierdzony przez dyrekcję szkoły i jest dostępny do wglądu na stronie internetowej szkoły oraz w siłowni.

Regulamin zatwierdził:

mgr Renata Gromek
Dyrektor Zespołu Szkół nr 1 w Sanoku