

# **REGULAMIN ORGANIZACJI ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I KORZYSTANIA Z OBIEKTÓW SPORTOWYCH SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 34 WE WROCŁAWIU**

Regulamin obejmuje:

1. Zadania nauczycieli wychowania fizycznego, prowadzących lekcje w sali gimnastycznej z zakresu wychowania fizycznego.
2. Regulamin korzystania z sal gimnastycznych (dużej i małej)
3. Regulamin korzystania ze szkolnego boiska.
4. Regulamin korzystania ze szkolnych korytarzy.
5. Strój na zajęcia wychowania fizycznego
6. Zasady uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego
7. Zasady korzystania z szatni
8. Zasady korzystania ze sprzętu sportowego zgromadzonego w magazynku sportowym
9. Zasady zgłaszania urazów i wypadków
10. Uwagi końcowe.

## **Ad. 1. Zadania nauczycieli wychowania fizycznego, prowadzących lekcje w sali gimnastycznej z zakresu wychowania fizycznego:**

- 1) zapewnienie bezpiecznych warunków podczas organizowania i prowadzenia lekcji wychowania fizycznego:
  - a) dostosowanie stopnia trudności i intensywności ćwiczeń do aktualnej sprawności fizycznej i wydolności ćwiczących,
  - b) zwalnianie w danym dniu z wykonywania planowanych ćwiczeń uczestnika uskarżającego się na dolegliwości zdrowotne, informując o tym jego rodziców (opiekunów) oraz pielęgniarkę szkolną.
  - c) prowadzenie ćwiczeń z zastosowaniem metod i urządzeń zapewniających pełne bezpieczeństwo uczących,
  - d) sprawdzanie przed każdymi zajęciami stanu technicznego urządzeń i sprzętu sportowego,
  - e) umieszczenie regulaminów obowiązujących na bloku sportowym.
  - f) zapoznanie uczniów z zasadami bezpiecznego wykonywania ćwiczeń i uczestniczenia w grach i zabawach.

## **Ad. 2. Regulamin korzystania z sal gimnastycznych**

Sala gimnastyczna jest miejscem przeznaczonym do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego, zajęć szkolnego koła sportowego, rozgrywek sportowych i zajęć rekreacyjno-sportowych w godzinach ustalonych w harmonogramie na dany rok szkolny.

W sali gimnastycznej mogą się odbywać również inne ważne zajęcia szkolne wynikające z planu pracy Szkoły np. apele, dyżury międzylekcyjne itp.

- 1) Sala gimnastyczna jest przeznaczona do realizacji zajęć wychowania fizycznego oraz imprez sportowo- rekreacyjnych.
- 2) Korzystanie z sali gimnastycznej dozwolone jest tylko w obecności nauczyciela.

- 3) Wszystkich ćwiczących obowiązuje odpowiedni do ćwiczeń ubiór sportowy - koszulka, spodenki lub dres oraz sportowe obuwie na miękkiej i jasnej podeszwie zmieniane na czas zajęć, sznurówki w obuwiu muszą być zawiązane.
- 4) Nauczyciele, uczniowie oraz wszyscy uczestnicy zajęć i ich opiekunowie powinni wchodzić do sali w obuwiu sportowym.
- 5) Zabrania się:
  - ćwiczenia na zajęciach w zegarkach, łańcuszkach, kolczykach itp. przedmiotach stwarzających zagrożenie dla zdrowia swojego i innych.
  - wspinania, wieszania, huśtania się na bramkach, koszach, słupkach.
  - korzystania z telefonów komórkowych
  - samodzielnego korzystania ze sprzętu bez zgody nauczyciela
  - wnoszenia jedzenia i napojów (dopuszcza się wodę)
- 6) Korzystający z sali gimnastycznej przygotowują się do zajęć w szatni pozostawiając ubranie i obuwie w należyтым porządku.
- 7) W czasie przebywania młodzieży w sali gimnastycznej szatnia powinna być zamknięta.
- 8) Młodzież nie uczestnicząca czynnie nie może przebywać w czasie zajęć w szatni.
- 9) Przygotowanie urządzeń sali do ćwiczeń powinno odbywać się zgodnie z zaleceniami prowadzącego zajęcia w sposób bezpieczny oraz z zapewnieniem odpowiedniej dbałości o sprzęt.
- 10) Wszystkie urządzenia sali oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem a wszelkie uszkodzenia sprzętu i urządzeń sali należy natychmiast zgłaszać prowadzącemu zajęcia.
- 11) Przynależności gimnastyczne i inny sprzęt pomocniczy należy zostawiać po zakończonych zajęciach w oznaczonych miejscach.
- 12) Korzystający z sali zobowiązani są bezwzględnie przestrzegać poleceń nauczyciela, dbać o ład i porządek w sali gimnastycznej w czasie zajęć oraz po ich zakończeniu.
- 13) Należy utrzymywać czystość sali gimnastycznej, szatni, urządzeń i sprzętu oraz wietrzyć pomieszczenia
- 14) Za stan urządzeń i sprzętu oraz ich przydatności do ćwiczeń, a także za bezpieczeństwo ćwiczących w czasie zajęć odpowiada nauczyciel lub inna osoba prowadząca zajęcia oraz inne osoby korzystające z sali zgodnie z umową najmu.
- 15) Za zniszczenie sprzętu i wypadki wynikłe w czasie korzystania z sali gimnastycznej odpowiada nauczyciel prowadzący zajęcia.
- 16) O każdym wypadku, kontuzji, skaleczeniu czy nagłym pogorszeniu się samopoczucia należy natychmiast powiadomić nauczyciela prowadzącego zajęcia.
- 17) Stowarzyszenia i organizacje pozaszkolne mogą korzystać z sali gimnastycznej po uprzednim zawarciu pisemnej umowy z dyrekcją szkoły.
- 18) Nieprzestrzeganie regulaminów obowiązujących na poszczególnych obiektach sportowych wpływa na ostateczną ocenę z wychowania fizycznego.

### **Ad. 3. Regulamin korzystania ze szkolnego boiska.**

1. Boisko szkolne jest miejscem przeznaczonym do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego, zajęć rekreacyjno-sportowych oraz spędzania przerw międzylekcyjnych przez uczniów.
2. Zajęcia wychowania fizycznego odbywają się w obecności nauczyciela.
3. Za bezpieczeństwo uczniów podczas przerwy odpowiadają nauczyciele dyżurujący.
4. Przed rozpoczęciem zajęć i po ich zakończeniu Szkoła nie ponosi odpowiedzialności za bezpieczeństwo uczniów znajdujących się na terenie boiska szkolnego.
5. Korzystanie z boisk dla osób postronnych możliwe jest wyłącznie po uprzednim uzgodnieniu z dyrekcją szkoły.
6. Z urządzeń znajdujących się na terenie boiska należy korzystać zgodnie z ich przeznaczeniem.
7. Wszelkie uszkodzenia boiska i jego urządzeń należy zgłaszać do nauczyciela wychowania fizycznego, nauczyciela dyżurującego bądź w sekretariacie szkoły.
8. Stan techniczny obiektu sportowego i jego urządzeń kontroluje nauczyciel prowadzący zajęcia.
9. Za wszelkie uszkodzenia odpowiada materialnie osoba, która wyrządziła szkodę lub jej prawni opiekunowie.
10. Na obiekcie obowiązuje zakaz:
  - wprowadzania psów i innych zwierząt
  - niszczenia urządzeń
  - palenia wyrobów tytoniowych
  - spożywania napojów alkoholowych
  - przebywania osobom pod wpływem alkoholu lub środków odurzających
  - zaśmiecanie terenu
11. Osoby przebywające na terenie obiektu sportowego zobowiązane są do zachowania porządku i przestrzegania powyższego regulaminu.

### **Ad. 4. Regulamin korzystania ze szkolnych korytarzy do ćwiczeń fizycznych i rekreacji.**

1. Korytarz szkolny jest miejscem, na którym dopuszcza się prowadzenie zajęć wychowania fizycznego.
2. Przed każdymi zajęciami na szkolnym korytarzu nauczyciel zobowiązany jest przeprowadzić z uczniami rozmowę na temat bezpiecznego korzystania z dostępnych urządzeń i sprzętu oraz zawarcia stosownych porozumień zapewniających pełne bezpieczeństwo.
3. Zajęcia odbywają się w sposób zorganizowany i tylko w obecności nauczyciela.
4. Za bezpieczeństwo ćwiczących odpowiedzialny jest prowadzący zajęcia.
5. Za sprzęt wykorzystywany w czasie zajęć odpowiada nauczyciel.
6. Wartościowe przedmioty, pieniądze oraz biżuterię, która może zagrażać bezpieczeństwu, uczniowie przed zajęciami pozostawiają w swoich plecakach lub torbach.
7. Ćwiczenia muszą być tak dobrane, aby w miarę możliwości unikać nadmiernego hałasu.
8. Nauczyciel ze szczególną starannością ogranicza pole ćwiczeń tak, aby zachować bezpieczną odległość od ścian, parapetów, drzwi i schodów.

9. Przemieszczanie sprzętu i przygotowanie urządzeń do ćwiczeń odbywa się zgodnie z zaleceniami prowadzącego zajęcia, w sposób bezpieczny i zapewniający odpowiednią dbałość o sprzęt.
10. Wszystkie urządzenia i sprzęty mogą być wykorzystane wyłącznie zgodnie z ich przeznaczeniem.
11. Korytarz może być udostępniony organizacjom lub osobom prywatnym po zawarciu pisemnej umowy z Dyrektorem Szkoły.
12. Najemca, który nie stosuje się do regulaminu, traci prawo do korzystania z korytarza.

#### **Ad.5. Strój na zajęcia wychowania fizycznego**

1. Podczas zajęć w szkole (sala gimnastyczna, korytarz) każdego ucznia obowiązuje następujący strój sportowy:
  - krótkie czarne lub granatowe spodenki sportowe,
  - biała koszulka (zalecana bawełniana)
  - białe skarpetki sięgające za kostkęoraz sznurowane obuwie sportowe na jasnej podeszwie zmieniane na czas zajęć
2. Podczas zajęć odbywających się na boisku szkolnym w okresie wiosenno-jesiennym (chłodniejsze dni) uczennice/uczniowie obowiązują dodatkowo dres sportowy, który należy przechowywać w szkolnej szatni lub indywidualnych szafkach przydzielonych uczniom klas 4 – 8
3. O przewidywanych zajęciach na śniegu nauczyciel informuje uczennice/uczniów co najmniej na dzień wcześniej, uczennica/uczeń na wyznaczoną lekcję powinien być ubrany stosownie do temperatury panującej na zewnątrz (wskazane są spodnie ocieplane lub ortalionowe, kurtka, czapka, rękawiczki na zmianę, szalik i odpowiednie buty).
4. Podczas zajęć uczennice/uczniowie posiadający długie włosy są zobowiązani do związki ich gumką dla własnego i innych współwiczących bezpieczeństwa.
5. Podczas zajęć uczennice/uczniów obowiązuje zdjęcie bransoletek, zegarków z nadgarstków i kolczyków z uszu oraz łańcuszków w celu zapewnienia sobie i innym bezpieczeństwa.

#### **Ad. 6. Zasady uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego**

1. Za bezpieczeństwo grupy uczniów podczas zajęć wychowania fizycznego odpowiada nauczyciel prowadzący zajęcia z daną grupą.
2. Nauczyciel przypomina zasady bezpieczeństwa i higieny pracy obowiązujące podczas lekcji wychowania fizycznego i nadzoruje ich przestrzeganie.
3. Uczniowie niećwiczący na danych zajęciach przebywają pod opieką nauczyciela prowadzącego lekcję wychowania fizycznego (w sali gimnastycznej, na szkolnym boisku lub szkolnym korytarzu) może pomagać w organizacji i przeprowadzeniu lekcji lub wykonywać inne zlecone zadania przez nauczyciela.
4. Jeśli zajęcia odbywają się na boisku szkolnym, uczniowie nie ćwiczący z powodu złego samopoczucia lub rekonwalescencji po chorobie, przebywają z klasą na boisku ubrani odpowiednio do warunków pogodowych a w uzasadnionych przypadkach przebywać mogą w bibliotece lub świetlicy szkolnej.

5. Nauczyciel punktualnie rozpoczyna i kończy zajęcia wychowania fizycznego, aby umożliwić uczniom skorzystanie z przerw międzylekcyjnych oraz dotarcie na czas na kolejne zajęcia.
6. Godzina lekcyjna wychowania fizycznego trwa 45 minut i obejmuje wszystkie czynności dotyczące organizacji (przebijanie się) i przebieg tych zajęć.
7. Nauczyciel wychowania fizycznego czuwa nad bezpieczeństwem uczniów przez cały czas trwania lekcji, tj. przez 45 minut.
8. W przypadku konieczności zmiany obuwia lub włożenia okrycia wierzchniego - schodzi z całą grupą do szatni i nadzoruje przebijanie się.
9. Wartościowe przedmioty (telefony, pieniądze) uczniowie przed zajęciami pozostawiają we własnych, zapiętych plecakach pozostawionych w zamkniętej na klucz szatni.
10. Niedopuszczalne jest ćwiczenie podczas zajęć wychowania fizycznego w ubraniach innych niż określonych niniejszym regulaminem.

#### **Ad. 7. Zasady korzystania z szatni/przebieralni w bloku sportowym**

Podstawowym warunkiem zdrowotnym wszystkich ćwiczeń fizycznych jest jak najdalej posunięta higiena pomieszczeń i miejsc, w których ćwiczenia się odbywają. Uczniowie mają obowiązek przygotować się do zajęć w przeznaczonych do tego szatniach dla dziewcząt i chłopców,

1. Za bezpieczeństwo, ład i porządek w szatni odpowiada nauczyciel dyżurujący ustalając z uczniami zasady korzystania z niej (np. czas 50/50)
2. Szatnię otwierają i zamykają nauczyciele wychowania fizycznego;
3. Podczas przygotowania uczennic/uczniów do zajęć i po ich zakończeniu nauczyciele nadzorują te czynności w celu wyeliminowania ewentualnych niewłaściwych zachowań.
4. Uczniowie pozostawiają swoje rzeczy w niezbędnym porządku wykorzystując wyposażenie szatni.
5. Uczennice/uczniowie korzystają z wyznaczonych szatni zgodnie z ich przeznaczeniem i zobowiązani są do niezwłocznego zawiadomienia nauczyciela dyżurującego o wszelkich nieprawidłowościach w szatni (zniszczenia, niewłaściwe zachowania)
6. Przed zajęciami z wychowania fizycznego uczniowie przebijają się w strój sportowy w szatni wychowania fizycznego. Niezwłocznie po przebraniu się oczekują na lekcję na korytarzu przy szatni.
7. Za przedmioty wartościowe pozostawione i niezabezpieczone przez uczniów w szatni Szkoła nie ponosi odpowiedzialności.

#### **Ad. 8. Zasady korzystania ze szkolnego sprzętu sportowego.**

Sprzęt gimnastyczny i urządzenia są dobrem społecznym Szkoły.

1. Opiekę nad nim w czasie zajęć sprawuje nauczyciel nadzorujący zespół ćwiczących.
2. Sprzęt do ćwiczeń przygotowują wyznaczeni uczniowie/uczennice tylko w obecności nauczyciela.
3. Nauczyciel wychowania fizycznego rozpoczynający danego dnia jako pierwszy zajęcia w sali gimnastycznej ma obowiązek sprawdzić, czy nie zaistniały usterki w czasie wolnym od zajęć lekcyjnych.

4. Wszelkie uszkodzenia sprzętu natychmiast zgłasza kierownikowi administracyjnemu lub Dyrektorowi Szkoły.
5. Grupy korzystające z sali zobowiązane są do staranności przy używaniu sprzętu sportowego i złożenia go po zakończonych zajęciach na wyznaczone miejsce.
6. Za stan techniczny zgromadzonego sprzętu sportowego odpowiada Dyrektor Szkoły oraz nauczyciele wychowania fizycznego;
7. Za ład i porządek w magazynku sportowym odpowiadają nauczyciele wychowania fizycznego;
8. Za porządek na zapleczu ze sprzętem odpowiadają po swoich zajęciach odpowiedni nauczyciele prowadzący zajęcia.
9. Sprzęt jest pobierany i oddawany przez wyznaczonych uczniów (dyżurnych) pod nadzorem i w obecności nauczyciela prowadzącego zajęcia.

#### **Ad. 9. Zasady zgłaszania urazów i wypadków**

1. Każdy wypadek uczniowie zgłaszają niezwłocznie nauczycielowi, a nauczyciel o wypadku informuje Dyrektora lub dyżurującego Wicedyrektora.
2. Po stwierdzeniu przez nauczyciela wypadku należy zasięgnąć pomocy doraźnej u pielęgniarki szkolnej oraz - w uzasadnionych przypadkach powiadomić rodziców lub/i wezwać pogotowie ratunkowe.
3. Nauczyciele wychowania fizycznego są zobowiązani do udzielenia pierwszej pomocy poszkodowanemu.

#### **Ad. 10. Uwagi końcowe:**

1. Utrzymanie higieny obiektów i bezpieczeństwa ćwiczących wymaga od wszystkich użytkowników stosowania się do zasad powyższego regulaminu;
2. Skargi i wnioski należy zgłaszać do nauczycieli wychowania fizycznego, kierownika administracji lub Dyrektora Szkoły.
3. Za szkody powstałe na obiektach sportowych materialnie odpowiada osoba, która je spowoduje.
4. Regulamin wchodzi w życie z dniem 2.09. 2019 r.