

## **REGULAMIN ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

### **I. Zasady obowiązujące na lekcjach wychowania fizycznego.**

1. W czasie lekcji należy przestrzegać regulaminu obiektu na których zajęcia się odbywają.
2. Korzystanie z obiektów, przyborów i przyrządów sportowych dozwolone jest tylko za zgodą i pod nadzorem nauczyciela.
3. Ćwiczący przebierają się w szatni i tam pozostawiają rzeczy w należyтым porządku.
4. Podczas przerw między lekcjami uczniowie nie przebywają w sali gimnastycznej ani szatni.
5. Na zajęcia uczeń ma obowiązek przebrać się w odpowiedni strój sportowy: koszulka, spodenki sportowe, getry lub dres (bez guzików i zamków błyskawicznych), obuwie na jasnej i miękkiej podeszwie. W czasie lekcji na zewnątrz uczeń ma obowiązek posiadać strój sportowy dostosowany do warunków atmosferycznych.
6. Z uwagi na bezpieczeństwo ćwiczących, noszenie zegarków oraz biżuterii, takiej jak pierścionki, łańcuszki, bransoletki, kolczyki, jest zabronione (dopuszczalne są jedynie małe kolczyki). Długie włosy muszą być związane.
7. Uczeń powinien dbać o swoje zdrowie, przestrzegać zasad higieny osobistej i estetyki ubioru.
8. Na lekcji zabrania się spożywania posiłków oraz żucie gumy.
9. Zabrania się opuszczania miejsca ćwiczeń bez zgody i wiedzy nauczyciela. Niezastosowanie się do tego będzie traktowane jako ucieczka z lekcji.
10. Ze szkolnego sprzętu sportowego można korzystać wyłącznie podczas zajęć szkolnych.
11. Sprzęt sportowy należy wykorzystywać zgodnie z przeznaczeniem i zapobiegać niszczeniu, a zauważone usterki należy natychmiast zgłosić prowadzącemu zajęcia.
12. Do magazynu sprzętu uczniowie mogą wejść tylko pod nadzorem nauczyciela.
13. Po skończonych zajęciach salę gimnastyczną, szatnie, urządzenia i sprzęt sportowy należy pozostawić w należyтым porządku.
14. Za rzeczy wartościowe, pozostawione przez uczniów w szatni, nauczyciel prowadzący zajęcia nie ponosi odpowiedzialności.
15. Zaistniały wypadek oraz różnego rodzaju urazy powstałe przed lub podczas lekcji należy natychmiast zgłosić nauczycielowi.

## II . Zasady obowiązujące podczas zajęć wychowania fizycznego na pływalni.

1. Przed zajęciami uczniowie ustawiają się w holu głównym szkoły i razem z nauczycielem przechodzą na teren pływalni.
2. Na pływalnię uczniowie przychodzą tylko ze sprzętem sportowym potrzebnym do zajęć (czepek, klapki, okulary pływackie, ręcznik) oraz przyborami do higieny (mydło, szampon).
3. Uczestnictwo w lekcji jest możliwe tylko:
  - a) w kompletnym i dopasowanym do ciała stroju pływackim,
  - b) w czepku pływackim,
  - c) po uprzednim zdjęciu biżuterii, zegarków oraz okularów korekcyjnych/szkieł kontaktowych,
  - d) po obowiązkowym umyciu całego ciała środkiem myjącym i spłukaniu się pod prysznicem,
  - e) po przejściu przez brodzik w celu dezynfekcji stóp.
4. Uczeń niećwiczący wchodzący na halę basenową ubrany musi być w krótkie spodnie i koszulkę typu t-shirt. Ze względów sanitarnych wejście na basen w długich spodniach i bluzie jest niedopuszczalne.
5. Niećwiczące osoby przebywają przez cały czas trwania ćwiczeń w miejscu wyznaczonym przez nauczyciela i nie zakłócają zajęć.
6. Uczniom zabrania się:
  - a) spóźniania na zajęcia,
  - b) powodowania sytuacji, które mogłyby stanowić niebezpieczeństwo dla innych osób (np. popychanie, podtapianie, chlapanie),
  - c) wchodzenia do wody bez zgody nauczycieli,
  - d) biegania na terenie pływalni oraz części sanitarnej,
  - e) wychodzenia z pływalni bez zgody nauczycieli,
  - f) zmiany torów bez zgody nauczycieli,
  - g) skoków do wody bez zgody nauczycieli,
  - h) nurkowania bez zgody nauczycieli,
  - i) siadania na linach torowych,
  - j) wszczynania fałszywych alarmów,
  - k) wnoszenia i spożywania posiłków i napojów na teren pływalni,
  - l) żucia gumy podczas zajęć,
  - m) hałasowania,
  - n) fotografowania lub filmowania,
  - o) brania udziału w zajęciach w czasie choroby bądź gdy przyjmują leki,
7. Uczniowie uczestniczący w zajęciach zobowiązani są do:
  - a) zachowania obowiązujących zasad bezpieczeństwa na terenie pływalni, w części sanitarnej oraz w przebieralni,
  - b) ustawienia się na zbiórce w celu sprawdzenia gotowości do zajęć oraz

- dokonania czynności organizacyjnych po wejściu na teren pływalni,
- c) natychmiastowego poinformowania nauczyciela lub ratownika o sytuacji wymagającej interwencji,
  - d) bezwzględnego podporządkowania się poleceniom nauczycieli oraz ratowników,
  - e) natychmiastowego opuszczenia wody po usłyszeniu przerywanego gwizdka, lub dzwonka i ustawieniu się w wyznaczonym przez nauczycieli miejscu na zbiórkę,
  - f) bezzwłocznego zgłoszenia nauczycielowi wszelkich wypadków, okaleczeń, uderzeń itp.
8. Za rzeczy wartościowe, pozostawione przez uczniów w szatni, nauczyciel i pracownicy pływalni nie ponoszą odpowiedzialności.

*Procedury obowiązują od dnia 01 września 2024 roku.*