

## **Regulamin bezpiecznego użytkowania urządzeń i sprzętu sportowego – sala gimnastyczna**

### **I Regulamin bezpiecznego korzystania z drabinek znajdujących się na sali gimnastycznej:**

1. Uczniowie nie mogą bez nadzoru nauczyciela korzystać z drabinek.
2. Uczniowie nie mogą bez nadzoru nauczyciela wchodzić na drabinki.
3. Uczniowie nie mogą bez nadzoru nauczyciela wykonywać żadnych zwisów.
4. Uczniowie nie mogą bez nadzoru nauczyciela wykonywać żadnych ćwiczeń na drabinkach.

### **II Regulamin bezpiecznego korzystania z tablic z koszem:**

1. Ćwiczący nie mogą bez nadzoru nauczyciela korzystać z tablic z koszem.
2. Uczniowie nie mogą wieszać się na obręczy z siatką.
3. Uczniowie nie mogą wieszać na siatce.
4. Uczniowie nie mogą wchodzić na konstrukcję podtrzymującą tablice z koszem.
5. Uczniowie nie mogą rzucać do kosza innymi przedmiotami niż służąca do tego piłka do kosza.

### **III Regulamin bezpiecznego korzystania z siatek przeznaczonych do gry w piłkę siatkową oraz instalacji do zamocowania tej siatki:**

1. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela korzystać z siatki przeznaczonej do gry w piłkę siatkową.
2. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela rozkładać siatki oraz konstrukcji podtrzymującej siatkę.
3. Uczniom nie wolno wieszać się na siatce.
4. Uczniom nie wolno rozrywać siatki.
5. Uczniom nie wolno wchodzić na słupki podtrzymujące siatkę.
6. Uczniom nie wolno bez wyraźnego polecenia nauczyciela, podwyższać bądź obniżać wysokości siatki.

7. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela składać siatki oraz konstrukcji metalowej.
8. Uczniom nie wolno bez polecenia nauczyciela zakładać antenek oraz ich zdejmować.
9. Uczniom nie wolno wykorzystywać antenek do innych celów niż do gry w piłkę siatkową.

#### **IV Regulamin bezpiecznego korzystania ze stołów tenisowych i sprzętu do tego przeznaczonego:**

1. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela rozkładać oraz składać stołów tenisowych.
2. Uczniom nie wolno opierać się o stoły.
3. Uczniom nie wolno uderzać o stół raketkami oraz innymi przedmiotami.
4. Uczniom nie wolno używać do gry innych przedmiotów niż sprzęt do tego przeznaczony.
5. Uczniom nie wolno wchodzić na stoły, biegać wokół stołów oraz pod nie wchodzić.
6. Uczniom nie wolno bez wyraźnego polecenia montować siatek do gry w tenisa stołowego.

#### **V Regulamin bezpiecznego korzystania z kozła gimnastycznego:**

1. Uczniom nie wolno korzystać bez nadzoru nauczyciela z kozła gimnastycznego.
2. Uczniom nie wolno bez wyraźnego polecenia nauczyciela, podwyższać oraz obniżać wysokości kozła.
3. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela wchodzić oraz wskakiwać na kozła.
4. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela, przeskakiwać przez kozła.
5. Uczniom nie wolno bez wyraźnego polecenia nauczyciela, przenosić kozła w inne miejsce niż do tego przeznaczone.

#### **VI Regulamin bezpiecznego korzystania ze skrzyni:**

1. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela korzystać ze skrzyni.
2. Uczniom nie wolno rozkładać oraz składać skrzyni bez wyraźnego polecenia nauczyciela.
3. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela wchodzić oraz wskakiwać na skrzynię.
4. Uczniom nie wolno bez asekuracji nauczyciela wykonywać przewrotów na skrzyni.
5. Uczniom nie wolno pod żadnym pozorem stawać na głowie czy rękach na skrzyni.
6. Uczniom nie wolno bez wyraźnego polecenia przenosić skrzyni w inne miejsce niż do tego wyznaczone.

### **VII Regulamin bezpiecznego korzystania z zestawu rebounderów:**

1. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela korzystać z rebounderów.
2. Uczniom nie wolno rozkładać oraz składać zestawu bez wyraźnego polecenia nauczyciela.
3. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela używać rebounderów.
4. Uczniom nie wolno używać do gry innych przedmiotów niż sprzęt do tego przeznaczony (piłki).
5. Uczniom nie wolno bez wyraźnego polecenia przenosić rebounderów w inne miejsce niż do tego wyznaczone.

### **IX Regulamin bezpiecznego korzystania ze sprzętu przeznaczonego do gry w unihokeja:**

1. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela korzystać ze sprzętu do gry w unihokeja.
2. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela wnosić, rozkładać oraz składać sprzętu do gry.
3. Uczniom nie wolno kopać bramek, szarpać oraz zdejmować siatek zamocowanych na bramkach.
4. Uczniom nie wolno bez wyraźnego polecenia nauczyciela przenosić oraz przesuwac
5. Bramek na inne miejsca niż do tego wyznaczone.
6. Uczniom nie wolno podnosić bramek do góry oraz nimi rzucać.
7. Uczniom nie wolno uderzać kijami do gry o drabinki oraz o podłogę sali gimnastycznej.
8. Uczniom nie wolno uderzać współpartnera kijami do gry.
9. Uczniom nie wolno rzucać kijami do gry w unihokeja.
10. Uczniom nie wolno rzucać we współwiczającego piłeczką lub krążkiem do gry.
11. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela korzystać z piłeczki lub krążka do gry w inny sposób niż jest do tego przeznaczony.

### **X Regulamin bezpiecznego korzystania z piłek (koszykowych, siatkowych, nożnych, lekarskich, do gry w piłkę ręczną):**

1. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela korzystać z piłek przeznaczonych do gier zespołowych.
2. Uczniom nie wolno bez wyraźnego polecenia nauczyciela wnosić piłek z magazynku sportowego.
3. Uczniom nie wolno korzystać z piłek w inny sposób niż wymaga ich przeznaczenie.
4. Uczniom nie wolno rzucać piłkami we współwiczającego.



**XI Regulamin bezpiecznego korzystania ze stepów, kółek ringo, kół hula hop, piłeczek palantowych, woreczków, pałeczek sztafetowych, płotków gimnastycznych, szarf, pachołków, lasek gimnastycznych, skakanek:**

1. Uczniom nie wolno bez nadzoru nauczyciela korzystać z w/w przyborów.
2. Uczniom nie wolno bez wyraźnego polecenia nauczyciela wnosić w/w przyborów z magazynku sportowego.
3. Uczniom nie wolno korzystać z w/w przyborów w inny sposób niż wymaga ich przeznaczenie.
4. Uczniom nie wolno rzucać w/w przyborami we współwiczającego.
5. Uczniom nie wolno bez wyraźnego polecenia przenosić w/w przyborów w inne miejsce niż do tego wyznaczone.

DYREKTOR  
Szkoły Podstawowej nr 195  
im. Króla Macjusia I  
*Ł. Piawski*  
mgr Iwona Goławska