



# **REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI SZKOLNEJ ORAZ TENISA STOŁOWEGO**

1. Przebywanie i ćwiczenie na siłowni może odbywać się wyłącznie za zgodą i w obecności nauczyciela prowadzącego zajęcia.
2. Ćwiczyć można tylko w stroju sportowym (koszulka, spodenki, dresy, zmienione obuwie sportowe).
3. Zachować szczególną ostrożność i bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.
4. Bezwzględnie zachować czystość w pomieszczeniu.
5. Nie wolno wynosić z siłowni sprzętu, który się w niej znajduje.
6. W razie urazu ciała natychmiast powiadomić nauczyciela prowadzącego zajęcia.
7. Nie wolno rozkręcać ani zmieniać ustawienia sprzętu zarówno na siłowni jak i na tenisie stołowym.
8. Nie wolno wieszać i kłaść ubrań, ani plecaków na urządzeniach do ćwiczeń i stołach tenisowych.
9. Wszystkie usterki sprzętu zgłaszać natychmiast nauczycielowi prowadzącemu zajęcia.
10. W razie wątpliwości lub niejasności dotyczących obsługi sprzętu sportowego lub wykonywania ćwiczeń – konsultować z nauczycielem prowadzącym zajęcia.
11. Po zakończeniu ćwiczenia należy sprzątnąć i uporządkować sprzęt.
12. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z zaleceniem prowadzącego zajęcia w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowania sprzętu i sali.
13. Wszystkie urządzenia siłowni oraz stoły tenisowe mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
14. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych. Wszelkie uszkodzenia stołów tenisowych, sprzętu i przyrządów należy zgłaszać osobie odpowiedzialnej za zajęcia.
15. Szczególną uwagę należy zwracać na stan techniczny linek stalowych i mechanizmów służących do udźwigów ciężarów. Również dokładnie należy zakładać tarcze na gryf do podnoszenia ciężarów. Ćwiczenie przy sztandze do podnoszenia ciężarów wymaga szczególnego nadzoru. Przed przystąpieniem do zajęć trener powinien sprawdzić stan techniczny urządzeń.
16. Zespół korzystający z siłowni i tenisa stołowego zobowiązany jest do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.
17. Za stan urządzeń i sprzętu oraz ich przydatności do ćwiczeń a także za bezpieczeństwo ćwiczących w czasie zajęć odpowiedzialny jest trener, instruktor lub nauczyciel.
18. O wszystkich zauważonych nieprawidłowościach należy natychmiast zgłaszać.
19. Zabrania się siadania i opierania o stoły tenisowe.
20. Zabrania się rzucania, uderzania raketkami o stoły tenisowe.