

## **REGULAMIN ORGANIZACJI ZAJĘĆ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I KORZYSTANIA Z OBIEKTÓW SPORTOWYCH W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 163 W WARSZAWIE**

Regulamin obejmuje:

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

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

- 1) zapewnienie bezpiecznych i higienicznych 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),
  - 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 tablic informacyjnych określających zasady bezpiecznego użytkowania urządzeń i sprzętu sportowego w salach, boiskach oraz miejscach wyznaczonych do uprawiania ćwiczeń fizycznych, gier i zabaw (korytarze szkolne),
  - f) zapoznavanie uczniów z zasadami bezpiecznego wykonywania ćwiczeń oraz uczestniczenia w grach i zabawach.

**Ad. 2. Regulamin korzystania z sali gimnastycznej**

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 harmonogramu, np. apele, dyżury międzylekcyjne itp.

Przed każdymi zajęciami w sali gimnastycznej nauczyciel zobowiązany jest przeprowadzić z uczniami rozmowę na temat bezpiecznego korzystania z dostępnych urządzeń i sprzętu oraz zawarcia stosownych porozumień zapewniających pełne bezpieczeństwo.

W szczególności:

- 1) zajęcia sportowe odbywają się tylko pod opieką nauczycieli wychowania fizycznego;
- 2) wszystkie zajęcia na sali odbywają się w sposób zorganizowany;
- 3) za bezpieczeństwo ćwiczących podczas zajęć odpowiada prowadzący zajęcia;
- 4) za porządek, stan sali i stan sprzętu używanego do ćwiczeń odpowiada nauczyciel lub inna osoba prowadząca zajęcia oraz inne osoby korzystające z sali zgodnie z umową najmu;
- 5) wszystkich ćwiczących obowiązuje strój sportowy i obuwie sportowe halowe, zmieniane na czas zajęć;
- 6) do sali uczniowie wchodzi tylko pod opieką nauczyciela;
- 7) nauczyciele, uczniowie oraz wszyscy uczestnicy zajęć i ich opiekunowie powinni wchodzić do sali w obuwiu sportowym;
- 8) do sali gimnastycznej nie należy wносить jedzenia i napojów;
- 9) na zajęcia w sali nie wolno wchodzić z gumą do żucia;
- 10) uczniów, personel pedagogiczny oraz osoby i organizacje pozaszkolne wynajmujące salę gimnastyczną oraz inne pomieszczenia, w tym szatnie i natryski obowiązuje zachowanie zgodne z niniejszym regulaminem.

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

1. Boiska są własnością m. st. Warszawy, zarządzaną i użytkowaną przez Szkołę Podstawową nr 163.
2. Obiekt przeznaczony jest do realizacji zadań programowych uczniów Szkoły Podstawowej nr 163.
3. W godzinach pracy Szkoły w czasie lekcji na boiskach szkolnych mogą przebywać jedynie uczniowie, którzy mają w tym czasie zajęcia wychowania fizycznego lub inne zajęcia sportowe.
4. Przed każdymi zajęciami na szkolnym boisku nauczyciel zobowiązany jest przeprowadzić z uczniami rozmowę na temat bezpiecznego korzystania z dostępnych urządzeń i sprzętu oraz zawarcia stosownych porozumień zapewniających pełne bezpieczeństwo.
5. Uczniowie nie mają prawa przebywać na boiskach szkolnych w czasie przerw bez opieki nauczyciela, wychowawcy lub instruktora.
6. Wychodzenie ucznia z boiska w czasie trwania lekcji wychowania fizycznego i innych zajęć sportowych jest możliwe tylko za zgodą nauczyciela, wychowawcy lub instruktora.
7. Poza godzinami pracy szkoły z boiska mogą korzystać również osoby prywatne oraz grupy zorganizowane po wcześniejszym dokonaniu rezerwacji terminu oraz uzgodnieniu warunków z dyrektorem szkoły.
8. Boiska otwarte są od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 16.00 na zajęcia szkolne, a od godziny 16.00 do godziny wskazanej przez dyrektora szkoły (w zależności od pory roku) dla społeczności lokalnej.

9. Bezwzględna cisza na boisku szkolnym obowiązuje w godzinach od 22.00 do 6.00.
10. Z uwagi na bezpieczeństwo użytkowników, z boisk należy korzystać zgodnie z ich przeznaczeniem. O wszelkich zauważonych uszkodzeniach na terenie boiska należy powiadomić pracowników szkoły.
11. Szkoła nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione na terenie boiska.
12. Dyrektor szkoły nie ponosi odpowiedzialności za wypadki powstałe w trakcie korzystania z obiektu po zakończonych zajęciach szkolnych.
13. Osoby korzystające z boisk w sposób niezgodny z niniejszym regulaminem, na żądanie pracownika szkoły zobowiązane są do natychmiastowego zaprzestania tych działań i bezzwłocznego opuszczenia terenu Szkoły.
14. Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 163 zastrzega sobie prawo usunięcia z terenu boisk przez służby porządkowe i policję każdej osoby niestosującej się do powyższych zasad.

Na terenie boisk sportowych zabrania się:

- 1) niszczenia urządzeń sportowych i nawierzchni boiska;
- 2) przeszkadzania zorganizowanym grupom;
- 3) używania butów typu: korki, kolce itp.;
- 4) jazdy rowerami, motorowerami, hulajnogami, na rolkach, na deskorolkach itp.;
- 5) wprowadzania psów oraz innych zwierząt;
- 6) palenia tytoniu, spożywania alkoholu i przebywania w stanie nietrzeźwym;
- 7) wchodzenia na ogrodzenie;
- 8) pozostawiania śmieci;
- 9) zakłócania porządku i używania słów wulgarnych.

#### **Ad. 4. Regulamin korzystania ze szkolnych korytarzy.**

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. Miejsce, w którym przebiegają się dzieci, wyznacza nauczyciel. Uczniowie przebiegają się pod nadzorem prowadzącego zajęcia.
7. Wartościowe przedmioty, pieniądze oraz biżuterię, która może zagrażać bezpieczeństwu, uczniowie przed zajęciami pozostawiają w swoich plecakach lub torbach.
8. Ćwiczenia muszą być tak dobrane, aby w miarę możliwości unikać nadmiernego hałasu.
9. Nauczyciel ze szczególną starannością ogranicza pole ćwiczeń tak, aby zachować bezpieczną odległość od ścian, parapetów, drzwi i schodów.
10. Przemieszczanie sprzętu i przygotowanie urządzeń do ćwiczeń odbywa się zgodnie z zaleceniami prowadzącego zajęcia, w sposób bezpieczny i zapewniający odpowiednią dbałość o sprzęt.

11. Wszystkie urządzenia i sprzęty mogą być wykorzystane wyłącznie zgodnie z ich przeznaczeniem.
12. Korytarz może być udostępniony organizacjom lub osobom prywatnym po zawarciu pisemnej umowy z dyrektorem Szkoły.
13. Najemca, który nie stosuje się do regulaminu, traci prawo do korzystania z korytarza.

#### **Ad. 5. Regulamin korzystania z małej sali gimnastycznej.**

1. Mała sala gimnastyczna jest miejscem przeznaczonym do prowadzenia zajęć gimnastycznych, muzycznych i różnego rodzaju zajęć indywidualnych i grupowych.
2. Przebywanie w małej sali gimnastycznej i korzystanie z jej urządzeń i sprzętu jest dozwolone tylko w obecności nauczyciela.
3. Przez urządzenia, o których mowa, należy rozumieć, w szczególności, drabinki gimnastyczne, huśtawki.
4. Przez sprzęt, o którym mowa, należy rozumieć, w szczególności, piłki gimnastyczne, piłki rehabilitacyjne, materace gimnastyczne itp.
5. Za bezpieczeństwo w małej sali gimnastycznej bezpośrednio odpowiada nauczyciel prowadzący zajęcia.
6. Nauczyciel prowadzący zajęcia z dziećmi w małej sali gimnastycznej zobowiązany jest do sprawdzenia stanu technicznego urządzeń i sprzętu bezpośrednio przed zajęciami i, w przypadku stwierdzenia wad czy usterek, usunięcia takiego sprzętu z pomieszczenia. O wszelkich wadach i usterkach urządzeń i sprzętu sportowego należy niezwłocznie zawiadomić pracownika obsługi odpowiedzialnego za sprzęt szkolny oraz Dyrektora szkoły.
7. Za stan urządzeń i sprzętu w małej sali gimnastycznej odpowiada prowadzący zajęcia nauczyciel.
8. Bez zezwolenia Dyrektora zabrania się wynoszenia urządzeń i sprzętu stanowiącego wyposażenie małej sali gimnastycznej.
9. Każda grupa korzystająca z małej sali gimnastycznej zobowiązana jest pozostawić ład i porządek po zakończonych zajęciach.
10. Przed każdymi zajęciami w małej sali gimnastycznej nauczyciel zobowiązany jest przeprowadzić z uczniami rozmowę na temat bezpiecznego korzystania z dostępnych urządzeń i sprzętu oraz zawarcia stosownych porozumień zapewniających pełne bezpieczeństwo.
11. W małej sali gimnastycznej na zajęciach muzycznych, sportowych czy innych może przebywać tylko jedna grupa pod opieką nauczyciela, instruktora lub terapeuty .
12. Ze względu na bezpieczeństwo dzieci zabrania się:
  - 1) korzystania przez nie z urządzeń i sprzętów bez opieki nauczyciela,
  - 2) użytkowania urządzeń i sprzętów niezgodnie z ich przeznaczeniem.

#### **Ad. 6. Strój na zajęcia wychowania fizycznego**

- 1) podczas zajęć w szkole (korytarz, sala gimnastyczna) każdego ucznia obowiązuje następujący strój sportowy: krótkie czarne lub granatowe spodenki sportowe, bawełniana jednobarwna koszulka w wybranym kolorze przez klasę na początku edukacji w Szkole Podstawowej nr 163

oraz sznurowane obuwie sportowe na jasnej podeszwie, które powinno być przechowywane w tekstylnym worku;

- 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 – 6;
- 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) uczennice/uczniów obowiązują zdjęcie bransoletek z nadgarstków i luźno wiszących kolczyków z uszu oraz łańcuszków w celu zapewnienia sobie bezpieczeństwa.

#### **Ad. 7. Zasady uczestnictwa w zajęciach wychowania fizycznego**

- 1) za bezpieczeństwo grupy uczniów podczas zajęć wychowania fizycznego odpowiada nauczyciel prowadzący zajęcia z daną grupą;
- 2) nauczyciel na bieżąco przypomina zasady bezpieczeństwa i higieny pracy obowiązujące podczas każdej 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;
- 4) jeśli zajęcia odbywają się na boisku szkolnym, uczniowie niećwiczący z powodu złego samopoczucia lub rekonwalescencji po chorobie, przebywają z klasą na boisku ubrani odpowiednio do warunków pogodowych;
- 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 przebieranie 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. 8. Zasady korzystania z szatni/przebieralni**

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 mający zajęcia w danej klasie ustalając z uczniami zasady korzystania z niej;
- 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) przed lekcją, nauczyciel, po zdyscyplinowaniu uczniów, wpuszcza ich do szatni, czeka na całą grupę, aż wszyscy się przebiorą, upewniając się, czy wszyscy opuścili szatnię, zamykają ją, przechodzi z grupą uczniów do miejsca ćwiczeń; przed końcem lekcji nadzoruje przebieranie się uczniów w szatni pod koniec lekcji, przed przerwą zamyka szatnię na klucz;
- 5) uczniowie pozostawiają swoje rzeczy w niezbędnym porządku wykorzystując wyposażenie szatni;
- 6) uczennice/uczniowie korzystają z wyznaczonych szatni zgodnie z ich przeznaczeniem;
- 7) za przedmioty wartościowe pozostawione i niezabezpieczone przez uczniów w szatni Szkoła nie ponosi odpowiedzialności;
- 8) za ład i porządek w szatni odpowiada nauczyciel mający zajęcia w danej klasie ustalając zasady korzystania z niej.

#### **Ad. 9. 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 z jakichś powodów w czasie wolnym od zajęć usterki;
- 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 jakość 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 wychowania fizycznego;
- 9) sprzęt jest pobierany i oddawany przez uczniów pod nadzorem i w obecności nauczyciela prowadzącego zajęcia.

#### **Ad. 10. 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. 11. 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.

Warszawa, 16 czerwca 2016 r.