

**REGULAMIN BEZPIECZNEGO FUNKCJONOWANIA W SZKOLE
I UCZESTNICTWA UCZNIÓW W ZAJĘCIACH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

1. Postanowienia ogólne

- 1) Regulamin określa zasady bezpiecznego udziału uczniów w zajęciach wychowania fizycznego.
- 2) Celem regulaminu jest zapewnienie bezpieczeństwa uczniom oraz ograniczenie ryzyka urazów podczas wykonywania ćwiczeń i korzystania ze sprzętu sportowego.
- 3) Każdy uczeń jest zobowiązany do przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz poleceń nauczyciela wychowania fizycznego.

2. Strój i przygotowanie do zajęć

- 1) Uczeń uczestniczy w zajęciach w stroju sportowym i obuwiu odpowiednim do rodzaju prowadzonych zajęć.
- 2) Strój i obuwie powinny być czyste, wygodne oraz nie stwarzać zagrożenia podczas aktywności fizycznej.
- 3) Przed rozpoczęciem zajęć uczeń powinien zdjąć biżuterię, zegarki, długie kolczyki oraz inne przedmioty, które mogą powodować uraz podczas ćwiczeń.
- 4) Długie włosy należy zabezpieczyć w sposób umożliwiający bezpieczne wykonywanie ćwiczeń.

3. Paznokcie

- 1) Uczeń przystępujący do zajęć wychowania fizycznego powinien mieć krótkie, równe i nieostre paznokcie, które nie stwarzają zagrożenia dla niego ani innych uczestników zajęć.
- 2) Zasada dotyczy zarówno paznokci naturalnych, jak i przedłużanych lub stylizowanych.

- 3) Długość i kształt paznokci nie mogą utrudniać bezpiecznego wykonywania ćwiczeń, chwytania sprzętu, podpierania się ani wykonywania ćwiczeń w parach lub zespołach.
- 4) W przypadku stwierdzenia, że paznokcie ucznia stwarzają zagrożenie podczas konkretnej aktywności, nauczyciel może nakazać uczniowi zrezygnowanie z danego ćwiczenia lub zaproponować jego bezpieczną modyfikację.
- 5) Nauczyciel nie dokonuje samodzielnie skracania, piłowania ani innej ingerencji w paznokcie ucznia.

4. Zasady korzystania ze sprzętu i obiektów sportowych

- 1) Uczeń korzysta ze sprzętu sportowego wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem i poleceniami nauczyciela.
- 2) Zabrania się samowolnego korzystania ze sprzętu oraz wykonywania ćwiczeń bez zgody nauczyciela.
- 3) Uczeń zobowiązany jest zgłosić nauczycielowi zauważone uszkodzenia sprzętu lub wyposażenia sali gimnastycznej lub szatni.
- 4) Podczas zajęć uczeń zachowuje szczególną ostrożność i przestrzega zasad obowiązujących na danym obiekcie sportowym.

5. Odpowiedzialność za bezpieczeństwo

- 1) Uczeń ma obowiązek niezwłocznie poinformować nauczyciela o złym samopoczuciu, urazie lub sytuacji mogącej zagrażać bezpieczeństwu.
- 2) Uczeń nie może podejmować aktywności, która została zabroniona przez nauczyciela ze względów bezpieczeństwa.
- 3) W przypadku niespełnienia wymogów bezpieczeństwa nauczyciel może wyłączyć ucznia z konkretnego ćwiczenia i wyznaczyć mu bezpieczną formę aktywności zastępczej. Informacja o braku przygotowania ucznia do zajęć nauczyciel odnotowuje w dzienniku lekcyjnym

6. Postanowienia końcowe

- 1) Regulamin obowiązuje wszystkich uczniów uczestniczących w zajęciach wychowania fizycznego.
- 2) Zasady bezpieczeństwa stosuje się w sposób jednakowy wobec wszystkich uczniów, niezależnie od płci.
- 3) Uczniowie zostają zapoznani z regulaminem na początku roku szkolnego.
- 4) Regulamin wchodzi w życie z dniem