REGULAMIN ĆWICZEŃ

1. Podczas wykonywania ćwiczeń należy bezwzględnie przestrzegać zasad bezpieczeństwa i higieny pracy (BHP) oraz zasad bezpiecznego korzystania z obiektów i sprzętu sportowego.
2. Nauczyciel prowadzący zajęcia sprawuje opiekę nad uczniami i organizuje ćwiczenia w sposób zapewniający bezpieczeństwo, zgodnie z obowiązującymi przepisami.
3. Wszyscy ćwiczący są zobowiązani do przestrzegania poleceń nauczyciela prowadzącego zajęcia.
4. Zabrania się korzystania z przyrządów i sprzętu sportowego bez zgody i nadzoru nauczyciela prowadzącego zajęcia.
5. Rozstawianie, przenoszenie i składanie sprzętu sportowego odbywa się na polecenie nauczyciela i zgodnie z ustalonymi zasadami bezpieczeństwa.
6. Podczas zajęć obowiązuje odpowiedni strój sportowy oraz obuwie sportowe dostosowane do rodzaju ćwiczeń i miejsca ich wykonywania.
7. Podczas wykonywania ćwiczeń należy zachowywać ostrożność, przestrzegać zasad bezpieczeństwa i nie utrudniać ćwiczeń innym uczestnikom zajęć.
8. Niedopuszczalne jest wykonywanie ćwiczeń z przedmiotami mogącymi spowodować skaleczenie, zadrapanie lub inny uraz (m.in. łańcuszkami, pierścionkami, kolczykami, zegarkami) oraz długimi, ostrymi paznokciami. W przypadku braku możliwości bezpiecznego udziału w danym ćwiczeniu, nauczyciel podejmuje decyzję o sposobie uczestnictwa ucznia w zajęciach, zgodnie z obowiązującymi zasadami bezpieczeństwa.
9. Uczniowie posiadający długie włosy są zobowiązani do ich związania i odpowiedniego zabezpieczenia przed rozpoczęciem ćwiczeń, w sposób zapewniający bezpieczeństwo podczas zajęć.
10. Ćwiczenia należy dostosować do aktualnej sprawności fizycznej i samopoczucia ucznia. Uczeń, który źle się czuje lub odczuwa dolegliwości zdrowotne, ma obowiązek niezwłocznie poinformować o tym nauczyciela. Nauczyciel podejmuje odpowiednie działania w celu zapewnienia bezpieczeństwa ucznia, w tym w razie potrzeby zwalnia go z wykonywania planowanych ćwiczeń zgodnie z obowiązującymi przepisami.
11. Uczniowie nie biorący czynnego udziału w lekcji są zobowiązani do przebywania w miejscu wyznaczonym przez nauczyciela, zachowania uwagi oraz obserwowania przebiegu zajęć. Zabrania się przemieszczania po sali gimnastycznej lub innym miejscu prowadzenia zajęć bez zgody nauczyciela, ze względu na bezpieczeństwo własne i pozostałych uczestników.