

do zarządzenia 03/2026 dyrektora szkoły

z dn.06.02.2026

REGULAMIN SALI FITNESS

1. Osoby korzystające z sali fitness zobowiązane są do dokładnego zapoznania się i przestrzegania niniejszego Regulaminu.
2. Przebywanie i ćwiczenie w siłowni może odbywać się za zgodą i w obecności nauczyciela wychowania fizycznego lub trenera.
3. Ćwiczących obowiązuje strój i obuwie sportowe.
4. Bezwzględnie należy przestrzegać zasad bezpieczeństwa i higieny.
5. Osoby korzystające z sali fitness obowiązane są do bezwzględnego podporządkowania się poleceniom i uwagom nauczyciela, trenera.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy sprawdzić stan urządzeń i sprzętu, o wszystkich zauważonych usterkach należy bezzwłocznie poinformować nauczyciela.
7. W razie wątpliwości lub niejasności dotyczących obsługi sprzętu sportowego lub wykonywania ćwiczeń należy konsultować się z nauczycielem.
8. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z poleceniem prowadzącego zajęcia, w sposób bezpieczny, tj. zapewnieniem bezpieczeństwa ludzi, poszanowania sprzętu i mienia szkoły.
9. Wszystkie urządzenia sali fitness oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
10. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych oraz powodowania niebezpiecznych sytuacji, które mogłyby zagrażać bezpieczeństwu ćwiczących.
11. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy zawsze przeprowadzić ogólnorozwojową rozgrzewkę.
12. Dobór ćwiczeń i obciążeń powinien być dostosowany do wieku i możliwości ćwiczących.
13. Podczas ćwiczeń wymagających asekuracji należy korzystać z pomocy trenera lub nauczyciela.
14. W przypadku urazu ciała, kontuzji- należy niezwłocznie powiadomić nauczyciela, trenera.
15. Do ćwiczeń należy przystąpić ze spiętymi długimi włosami oraz bez biżuterii i ozdób mogących doprowadzić do uszkodzenia ciała.
16. Należy wykonywać ćwiczenia tylko w miejscach do tego wyznaczonych, zabrania się wchodzenia na konstrukcję urządzeń i przyrządów.

17. Po zakończeniu ćwiczeń należy odłożyć sprzęt we właściwe miejsce oraz dokonać dezynfekcji sprzętu, którego się używało. Zabrania się opierania sprzętu o ściany.
18. Zabrania się wnoszenia i spożywania wszelkich posiłków oraz żucia gumy podczas ćwiczeń.
19. Napoje należy pozostawić w wyznaczonym miejscu przy drzwiach wejściowych i tam spożywać.
20. Grupy korzystające z sali fitness poza zajęciami dydaktycznymi Szkoły Podstawowej nr 158, ćwiczą na własną odpowiedzialność, stosując się do niniejszego regulaminu.
21. Osoby przebywające w sali fitness zobowiązane są do bezwzględnego przestrzegania poleceń i komunikatów pracowników Szkoły Podstawowej nr 158.

DYREKTOR
Szkoły Podstawowej nr 158
im. Jana Kiłińskiego
w Warszawie

Beata Orczyk
Beata Orczyk

06.02.2026r.