

STRÓJ NA LEKCJE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I BEZPIECZEŃSTWO

W zajęciach sportowych lub w lekcjach wychowania fizycznego można uczestniczyć tylko w zmiennym stroju sportowym !!! Zmienny strój sportowy stanowią:

- koszulka sportowa z krótkim rękawem (nie może być na ramiączkach) zakrywający biust, brzuch i ramiona,
- spodenki (nie krótsze niż do pół uda), spodnie dresowe lub legginsy,
- skarpetki sportowe,
- buty sportowe z płaską podeszwą, nie na podwyższeniu tzw. koturnie).

Jeżeli lekcje odbywają się na świeżym powietrzu strój musi być dostosowany do warunków atmosferycznych.

OKULARY

Uczniowie nie mogą ćwiczyć w okularach korekcyjnych, a jedynie w specjalnych okularach sportowych. Jeżeli wada nie pozwala na ćwiczenie bez okularów jest możliwość zwolnienia ucznia z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych, na podstawie opinii wydanej przez lekarza, na czas określony w tej opinii. W zależności od wady lub schorzenia narządu wzroku lekarz wskaże rodzaje ćwiczeń, których uczeń ma unikać podczas lekcji. Istnieje możliwość całkowitego zwolnienia ucznia z wadą wzroku z realizacji zajęć, ale tylko lekarz może zdecydować, jakie schorzenia oczu są podstawą do wydania takiej decyzji.

Uczeń bierze udział tylko w rozgrzewce i w ćwiczeniach nie zagrażających bezpieczeństwu, a przez resztę lekcji wykonuje ćwiczenia indywidualne lub pełni rolę sędziego w grach .

Osoby niećwiczące mają zakaz wnoszenia na halę urządzeń elektronicznych(telefony komórkowe, tablety itp.)

Wygląd i ubiór ćwiczącego powinien być pozbawiony wszelkich elementów niebezpiecznych dla ucznia i współćwiczących (np.: długie paznokcie, tipsy, zegarki, bransoletki, pierścionki, kolczyki). Długie włosy powinny być upięte, związane, zaplecione tak by nie przeszkadzały w wykonywaniu ćwiczeń.

DŁUGIE PAZNOKCIE:

Zagrożenia:

- połamane/zerwane paznokcie,
- wybite stawy,
- uszkodzenia osób drugich w trakcie gier.

DŁUGIE WŁOSY:

Zagrożenia:

- utrudnienia w wykonywaniu ćwiczeń,
- ryzyko uszkodzenia twarzy, głowy
- ograniczona widoczność.

BIŻUTERIA, ZEGARKI ,KOLCZYKI:

Uczeń ma obowiązek zdjąć podczas lekcji wychowania fizycznego: kolczyki, wisiorki, łańcuszki, zegarki, bransoletki.

Zagrożenia:

- urwane, naciągnięte ucho,
- zahaczenia,
- ryzyko przyduszenia(łańcuszek).