



## **Vnútorný poriadok telovýchovných priestorov**

Platné pre telovýchovné priestory : **telocvičňa, posilňovňa, multifunkčné ihrisko, workoutový park, cvičenie mimo areál školy**

### **Žiaci sú povinní:**

1. Dodržiavať bezpečnostné a požiarne predpisy o ktorých boli poučení. Pri vyučovaní si počínať tak, aby chránili seba a neohrozovali život a zdravie svojich spolužiakov.
2. Na hodinách TŠV používať predpísaný cvičebný úbor, ktorý nemôže byť nahradzovaný bežne používanou bielizňou (biele tričko, tmavé krátke nohavice).
3. Do telovýchovných priestorov vstupovať v športovej obuvi s podrážkou nezanechávajúcou stopy na podlahe. Obuv by mala byť pevná a halová (nie plátenné a látkove tenisky).
4. Pri dlhších strihoch vlasov ich treba mať zopnuté. Všetky predmety, ktoré by pri cvičení prekážali, alebo mohli spôsobiť úraz (retiazky, prstene a pod.) odložia na vopred určené miesto v telovýchovnom priestore pred začatím hodiny. To isté platí aj pre cenné veci (mobil, peniaze, notebook a pod.), ktoré môžu nechať v šatni telovýchovných priestorov iba na vlastnú zodpovednosť.
5. Na hodiny TŠV nosiť hygienické potreby na zabezpečenie hygieny po ukončení vyučovania (uterák, sprechový gél).
6. Rešpektovať všetky pokyny vyučujúceho a vykonávať iba činnosti, ktoré im nariadil alebo ktoré súvisia s náplňou vyučovania.
7. Pred začiatkom hodiny čakať vyučujúceho na mieste určenom pre telovýchovný priestor.
8. Nepotrebné oblečenie a iné nepotrebné veci pre vyučovanie odložiť vo svojej šatni.
9. Do telovýchovných priestorov vstupovať len v prítomnosti vyučujúceho. Oslobodení a necvičiaci žiaci vstupujú v civilnom oblečení.
10. Na začiatku vyučovania poverený žiak podá informáciu vyučujúcemu o prítomnosti žiakov, prípadných zdravotných problémoch a pripravenosti žiakov na vyučovanie.
11. Bez vyzvania predložiť vyučujúcemu lekárske potvrdenie (po chorobe, úraze a pod.), že nemôžu cvičiť alebo majú dočasnú úľavu. Žiaci počas celej hodiny sledujú vyučovanie, resp. vykonávajú činnosti podľa pokynov vyučujúceho.
12. V prípade úľav vykonávať činnosti podľa pokynov vyučujúceho s náležitou bandážou, ortézou, elastickým obvazom a pod. na postihnutom mieste. V opačnom prípade za prípadnú obnovu zranenia nesú žiaci zodpovednosť sami.
13. Skontrolovať kompletnosť a stav zariadení, učebných pomôcok a telovýchovných priestorov na začiatku každého používania. Po zistení nedostatkov okamžite upozorniť vyučujúceho, rovnako aj v prípade, ak sa nedostatky objavia počas vyučovania.
14. Chrániť a šetriť zariadenia, učebné pomôcky a telovýchovné priestory pred poškodením, znečistením a odcudzením a v prípade ich poškodenia z nebanlivosti uhradiť spôsobenú škodu.
15. Bez omeškania vyučujúcemu nahlásiť zmenu zdravotného stavu ako napr. nevoľnosť, bolesti hlavy, záchvaty, kŕče a pod., ale aj všetky úrazy (aj drobné), ktoré sa stali počas vyučovania alebo športových podujatiach organizovaných školou.
16. Udržiavať poriadok a čistotu všetkých zariadení a ostatných učebných pomôcok v telovýchovných priestoroch, po skončení vyučovania uložiť všetky učebné pomôcky a

zariadenia na pôvodné miesto, zavrieť okná, vypnúť svetlo a zamknúť skrine s učebnými pomôckami.

17. Povereným žiakom ukončiť vyučovanie podaním hlásenia o priebehu vyučovania.

#### **Žiakom je zakázané:**

1. Svojoľne manipulovať a zasahovať do zariadení a ostatných učebných pomôcok v telovýchovných priestoroch bez príkazu vyučujúceho.
2. Opustiť telovýchovné priestory bez vedomia vyučujúceho.
3. Vykláňať sa z okien v šatni a umyvární.
4. Vešať sa na konštrukcie basketbalových košov, hádzanárskych bránok, chodiť po zábradlí na dvore budovy č. 2 a ohrozovať zdravie hádzaním predmetov (kamene, asfalt a pod.) v priestore školského dvora.

#### **Zásady pre vyučovanie v posilňovni:**

1. Na stanovištiach tlaky s obojručnou činkou a drepy s činkou cvičiť vždy vo dvojici. Druhý cvičenec je pripravený poskytnúť pomoc.
2. Nenakláňať už naložené činky.
3. Po cvičení uložiť náčinie a príslušenstvo strojov na svoje miesto.

#### **Zásady pre vyučovanie mimo areál školy:**

1. Presúvať sa z a na miesto cvičenia v skupine, cestu prechádzať len cez priechody pre chodcov.
2. Počas vyučovacej hodiny neopúšťať priestor cvičenia vymedzený vyučujúcim.
3. Vždy vykonávať iba činnosti určené vyučujúcim.

#### **Zásady pre vyučovanie na multifunkčnom ihrisku:**

1. Žiaci sú povinní používať primeranú športovú obuv (zakazuje sa používať kopačky so štuľkami, tretry, topánky s vysokým podpätkom, zablatenú a inak znečistenú obuv).
2. Žiaci sa pri využívaní multifunkčného školského ihriska pri športových školských alebo mimoškolských aktivitách musia presúvať cez Plzenskú ulicu z a na miesto v skupine, cez priechody pre chodcov a pod dozorom zamestnanca SPŠE.
3. Žiakom sa zakazuje pohyb po multifunkčnom školskom ihrisku na bicykloch, kolieskových korčuľiach alebo skateboardoch. Je zakázané zakladanie otvoreného ohňa v priestoroch multifunkčného školského ihriska.

#### **Zásady pre vyučovanie na workoutovom parku:**

1. Žiaci sa pri športových školských alebo mimoškolských aktivitách riadia pokynmi vyučujúceho.
2. Akékoľvek zistenie poškodenia zariadenia, nedostatky či okolnosti brániace bezpečnému užívaniu parku je potrebné nahlásiť vyučujúcemu.

#### **Žiakom je zakázané:**

1. Jazdiť na bicykloch, kolieskových korčuľiach, kolobežkách, skateboardoch a pod.
2. Znečisťovať okolie odpadkami zo skonzumovaného jedla, nápojov a pod.
3. Mechanicky zasahovať do konštrukcie zariadení alebo športového náradia.
4. Vstupovať do priestoru s akýmkoľvek predmetom, ktorý môže ohroziť ostatných.
5. Ak cvičia viacerí žiaci naraz, je zakázané cvičiť cviky ohrozujúce bezpečnosť ostatných žiakov.
6. Ležať na dopadovej ploche pod konštrukciami.