

REGULAMIN PORZĄDKOWY W ACS POLITECHNIKI BIAŁOSTOCKIEJ – SWFiS

1. Korzystający z sali jest zobowiązany do zapoznania się i przestrzegania regulaminu, a także kulturalnego zachowywania się;
2. Z sali korzystać mogą tylko osoby pod opieką nauczyciela, bądź szkoleniowca SWFiS Politechniki Białostockiej lub innego, po uprzednim uzgodnieniu z kierownictwem studium;
3. W sali ćwiczyć mogą tylko osoby bez przeciwwskazań do uprawiania ćwiczeń fizycznych. Osoby posiadające zwolnienie z zajęć WF będą zwalniane z zajęć praktycznych, ale na zajęciach są obecne;
4. Ćwiczący podporządkowani są bezwzględnie prowadzącemu zajęcia;
5. O złym samopoczuciu należy niezwłocznie powiadomić prowadzącego zajęcia. Prowadzący zajęcia z powodu złego samopoczucia studenta ma prawo jednorazowo zwolnić go z zajęć;
6. Osoba ćwicząca może opuścić salę sportową po uzyskaniu zgody prowadzącego zajęcia;
7. Każdą kontuzję i wypadek ćwiczący zgłaszają prowadzącemu zajęcia;
8. W sali nie mogą przebywać osoby pod wpływem alkoholu i narkotyków;
9. W sali obowiązuje wysoka higiena ćwiczących, wszystkie osoby korzystające z sali mają obowiązek zmiany obuwia na sportowe o jasnej podeszwie (obuwie halowe). Czynności zmiany ubrania i obuwia na sportowe należy dokonywać tylko w szatni;
10. Uczestnicy zajęć mają obowiązek punktualnego zgłaszania się na zajęcia;
11. Przed przystąpieniem do zajęć każdy ćwiczący powinien zdjąć wszelkie ozdoby (łańcuszki, kolczyki, pierścionki, obrączki i wyłączyć telefon komórkowy);
12. Ćwiczący korzysta ze sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem;
13. Wszelkie zauważone usterki w sali lub na boisku sportowym należy zgłaszać prowadzącemu;
14. Po zakończeniu zajęć należy odłożyć sprzęt, przybory i przyrządy na wyznaczone miejsce;
15. Podczas korzystania z obiektów sportowych należy zachować przepisy i zasady BHP:
 - W siłowni:
 - ✓ Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po wstępnym instruktażu,
 - ✓ Wykonywanie ćwiczeń ze sztangą odbywać się powinno z asekuracją, ponadto należy używać zacisków,
 - ✓ Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach,
 - ✓ Zabrania się samodzielnego poprawiania zacinających się płyt w stosach, stosowania nietypowych blokad i zawleczek,
 - ✓ Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
 - W Sali Sportów Walki:
 - ✓ Treningi sportów, sztuk, oraz systemów walki mogą prowadzić tylko osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje,
 - ✓ W sali obowiązuje wysoka higiena ćwiczących (czyste ciało i ubiór, obcięte paznokcie) ze szczególnym naciskiem na czystość stóp;
 - ✓ W sali obowiązuje strój określony przepisami judo (judogi). Dopuszcza się ćwiczenie w innych strojach za zgodą prowadzącego,
 - ✓ W sali obowiązuje bezwzględny zakaz ćwiczenia w obuwiu,
 - ✓ Podczas treningu na macie obowiązuje zakaz używania narzędzi stanowiących zagrożenie dla maty (kije, pałki, miecze, itp.),
 - ✓ Przejście z szatni na matę odbywa się wyłącznie w klapkach bądź w sandałach (poza matą nie chodzimy bosy).
16. Zabrania się:
 - ✓ wchodzenia na salę bez zgody prowadzącego zajęcia,
 - ✓ palenia tytoniu, spożywania alkoholu i narkotyków w całym obiekcie,
 - ✓ przebywania studentów nieuczestniczących w zajęciach WF (studenci przychodzą na zajęcia 15 minut przed rozpoczęciem).