

Konditerem Házirend

A konditerem területe csak rendeltetésének megfelelően használható. A konditermet egy időben, tanári felügyelet nélkül maximum 8 fő használhatja.

A szülőnek írásban kell engedélyt kérni gyermeke számára a terem tanári felügyelet nélküli használatára. (Formanyomtatványt a testnevelőktől kell kérni.)

A konditerem használatához a portásnál kell jelentkezni, aki felírja az érkezés, illetve távozás időpontját. A kulcsot is a portástól kell elkérni.

A konditermet életkori sajátosságokhoz mérten kell használni. Súlyzós edzést 16 év felett javasolt végezni, az alatt a szabad testsúlyos edzés ajánlott.

Csak megfelelő sportöltözetben (sportcipő, trikó, póló, top, sportnadrág) lehet belépni és edzeni. A teremben váltócipő használata kötelező. Papucsban, szandálban, illetve mezítláb történő edzés nem engedélyezett. Utcai cipő és ruha viselete tilos. A sportterekbe kizárólag zárható műanyag palackban vihető be ital.

Törölköző használata a gépeken kötelező, melyről a tanulók saját maguk gondoskodnak; fedetlen testrésszel érintkezni a padokkal higiéniai okok miatt tilos.

Az edzőgépeket és eszközöket kizárólag rendeltetésszerűen, a tanuló alkatának és erőnlétének megfelelően, saját felelősségre használhatja. Használat közben a szabad súlyokat rögzíteni kell a rúdhoz.

Minden használat előtt ellenőrizni kell a gépek és a felszerelések állapotát, amennyiben rendellenesség, vagy műszaki hiba észlelhető, azt haladéktalanul jelezni kell a testnevelő tanároknak.

A sérülések megelőzése érdekében az edzés előtt megfelelő bemelegítés végzése ajánlott.

Tilos a gépeket áthelyezni, a súlyokat és a tárcsákat a padra rakni, dobálni.

A gépek és eszközök használatát követően minden használó a gépeket alaphelyzetének megfelelően, az eszközöket rendszeresített tárolóhelyére történő visszahelyezéssel köteles hátrahagyni. A terem használójának felelőssége megőrizni a terem rendjét és tisztaságát.

A konditerem területén bekövetkező bármilyen rendkívüli eseményt az elsődlegesen észlelő az iskolatitkárságon vagy a testnevelőknél köteles késedelem nélkül jelezni.

A házirendet az iskola saját belátása szerint bármikor módosíthatja, illetve kiegészítheti.

A terem igénybevétele a házirend automatikus elfogadását jelenti! A házirendben szereplő előírások súlyos vagy folyamatos megszegése esetén a tanuló kizárásra kerül.

A fentieket tudomásul veszem és elfogadom.

A terem használat során figyelek rá, hogy a többi tanulót semmilyen módon ne zavarjam. Betegen nem látogatom a konditermet, egyben kijelentem, hogy ismert, a tevékenységben gátló vagy másra veszélyes betegségem nincs.