



## Pravilnik vadbe v fitnesu Gimnazije Šiška

- V vadbenih prostorih vadimo v čisti športni obutvi.
- Uporaba mobilnih telefonov v fitnesu ni dovoljena.
- Na vadbenih orodjih obvezno uporabljamo brisačo.
- Naprave po uporabi za seboj počistimo.
- Vadba v fitnesu je dovoljena samo z ustreznim programom vadbe in soglasjem staršev za samostojno vadbo.
- Vadbo izvajamo po svojih zmožnostih v skladu z navodili, ki smo jih dobili pri urah športne vzgoje.
- Po končani vadbi se ne zadržujemo na vadbenih napravah, in tako omogočimo drugim normalen potek treninga.
- Pri vadbi s prostimi utežmi le teh nikoli ne mečemo na tla, ampak jih po vaji lahko položimo na tla in pospravimo na predvidena mesta.
- Skrbimo za lastno higieno in vzdržujemo red in čistočo v vadbenih prostorih in garderobah.
- Mlajšim od 14 let ni dovoljeno zadrževanje v fitnesu. Dijaki/nje med 14. in 16. letom, lahko vadijo v spremstvu učitelja ali trenerja.
- Dijaki med 16. in 18. letom lahko vadijo pod pogojem, da starši izpolnijo in podpišejo izjavo o uporabi fitnesa.
- S svojo vadbo in vedenjem ne motimo drugih, se držimo šolskega pravilnika Gimnazije Šiška, v nasprotnem primeru ima učitelj ali odgovorna oseba v fitnesu pravico zahtevati od kršitelja, da zapusti vadbeni prostor.

Aktiv učiteljev športne vzgoje