

# **REGOLAMENTO USO PALESTRA E PER LO SVOLGIMENTO DELLA ATTIVITÀ PRATICA DI ED. FISICA**

## **PREMESSA**

La palestra è lo spazio scolastico in cui si svolgono le attività motorie e sportive. È un luogo privilegiato di educazione e formazione della persona attraverso il movimento. In palestra risultano fondamentali: il rispetto delle cose e delle persone, la collaborazione, la solidarietà, l'aiuto reciproco e il rispetto delle regole; tutti concetti che contribuiscono alla creazione di una vera mentalità di fair play (comportamento leale e corretto e rispettoso delle regole) trasferibile a tutti gli ambiti della vita sociale. La palestra è il luogo dove ciascuno/a deve sentirsi accolto/a, valorizzato/a, guidato/a nel suo percorso di sviluppo, educazione e salute. La palestra è anche il luogo più a rischio della scuola, a causa del tipo di attività che vi si svolgono e per il numero di infortuni che si registrano di frequente.

Per questi motivi, in questo ambiente, risulta indispensabile il rispetto di alcune regole fondamentali per:

- un corretto e razionale uso della palestra
- per la conservazione nel tempo delle attrezzature presenti
- per ridurre al minimo la possibilità di incidenti e infortuni
- per permettere ad ogni alunno/a di usufruire al massimo possibile degli stimoli educativi proposti dai/dalle docenti.

## **REGOLAMENTO PALESTRA E ATTIVITÀ PRATICA**

- Il personale di segreteria procede all'inventario di quanto in dotazione alla palestra; un elenco completo viene consegnato, all'inizio dell'a. s., al/alla docente, il/la quale fa un riscontro di quanto elencato con quanto realmente presente nella struttura e comunica, tempestivamente e per iscritto, alla DS, eventuali discordanze o mancanza di materiale.
- Il/la docente, durante il corso dell'a. s., deve comunicare tempestivamente alla D.S. eventuali ammanchi o danneggiamenti del materiale ginnico-sportivo.
- La palestra deve essere dotata di apposita cassetta per il primo soccorso in caso di infortuni, fornita di tutto l'occorrente necessario (ghiaccio sintetico, ghiaccio spray, ice gel, acqua ossigenata, bende, garze sterili, guanti sterili, cerotti e quant'altro indicato dalla norma). La cassetta deve essere posizionata in un luogo facilmente e rapidamente accessibile e sottoposta,

come la normativa impone, ad aggiornamenti periodici, per far sì che sia sempre completa di tutti i prodotti integri e non scaduti di validità.

- Deve essere presente il Piano di emergenza, ossia il documento che contiene le misure da applicare in caso di incendio, infortunio o eventi sismici e meteorologici;
- Gli estintori e gli idranti devono sempre essere nelle normali condizioni operative, accessibili e non presentare danni materiali;
- Materiali e attrezzi devono essere collocati dentro contenitori o armadi in apposito locale chiuso a chiave, la cui apertura e ingresso devono essere riservati esclusivamente al/alla docente della disciplina.
- La palestra, il materiale, gli armadi, i locali annessi, gli impianti, i servizi igienici vanno tenuti costantemente puliti e ordinati.
- L'accesso alla palestra è consentito solo durante le ore di Educazione Fisica, secondo l'orario scolastico stabilito, e solo in presenza del/della docente della disciplina; non sono ammessi in palestra estranei o classi al di fuori degli orari stabiliti.
- Il/la docente provvederà a prelevare gli/le alunni dalle classi e a riaccompagnarli/e alla fine della lezione.
- Durante il tragitto aula/palestra e viceversa gli/le alunni devono formare un gruppo ordinato e compatto, fare silenzio, rispettare le regole di convivenza civile e seguire le disposizioni dell'insegnante. È vietato correre per i corridoi, sia per andare sia per tornare dalla palestra.
- Alla fine della lezione, il/la docente si assicura che gli/le alunni/e siano in classe in orario, senza ritardi per lo svolgimento della lezione successiva.
- È vietato allontanarsi dalla palestra durante le lezioni senza l'autorizzazione dell'insegnante.
- Gli/le alunni/e devono indossare un abbigliamento idoneo all'attività: una tuta o abbigliamento idoneo all'attività pratica, cioè di tessuto elastico (niente jeans o altro abbigliamento non sportivo) privo di parti metalliche pericolose, una maglietta di cotone sotto la tuta e un paio di calze di cotone. L'abbigliamento deve essere adeguato alla temperatura sia interna che esterna. Non sono ammessi pantaloni e/o pantaloncini a vita bassa, canotte e/o magliette troppo corte e scollate. Per motivi igienici i capelli lunghi vanno legati.
- Tutti coloro che usufruiscono della palestra, in modo particolare gli/le alunni/e che partecipano attivamente alla lezione, devono calzare scarpe da ginnastica, con suola in gomma antiscivolo, pulite e ben allacciate. È vietato l'accesso alla palestra con calzature o attrezzature (es. pattini) che possano danneggiare il pavimento e/o le attrezzature.
- Gli/le studenti/studentesse privi/e di idoneo abbigliamento sono esclusi/e dall'attività pratica, ma devono comunque rimanere in palestra affinché sia garantita la vigilanza da parte dell'insegnante. La dimenticanza viene annotata sul registro e, se ripetuta, diventa oggetto di valutazione disciplinare.
- È vietato lo scambio di indumenti personali.
- Per motivi di sicurezza, in palestra, gli/le alunni/e non devono indossare: fermagli, orecchini, anelli, spille, collane, bracciali, orologi, piercing o qualsiasi altro oggetto che possa costituire, durante l'attività motoria, un pericolo per la propria ed altrui incolumità. Se possibile, sarebbe bene anche togliere gli occhiali.
- È vietato portare in palestra denaro, portafogli, cellulari, alimenti, bevande, zaini ed altri oggetti ingombranti che possono costituire un pericolo durante lo svolgimento delle attività.

- È vietato il consumo di caramelle e/o gomme da masticare, che vanno buttate nel cestino prima di recarsi in palestra.
- È vietato fumare.
- È rigorosamente vietato prendere iniziative personali come: giocare, correre, fare esercizi, usare attrezzature e impianti al di fuori delle attività programmate e senza l'autorizzazione del/della docente.
- È vietato usare gli attrezzi in modo improprio e inadeguato.
- Gli/le alunni/e devono ascoltare con attenzione le indicazioni impartite dal/dalla docente e fare esclusivamente ciò che viene loro richiesto, mostrando correttezza e senso di responsabilità nel rispetto della propria e dell'altrui sicurezza.
- Ogni classe deve avvertire immediatamente, all'inizio della lezione, il docente di eventuali danni riscontrati in palestra (impianti e attrezzature) non rilevati dal/dalla docente e segnalare tempestivamente quelli involontariamente procurati.
- Eventuali danneggiamenti volontari alla struttura della palestra e/o agli oggetti ed attrezzi verranno addebitati al/ai responsabile/i, oppure all'intera classe presente in quell'ora, qualora non si riesca ad individuare il/i responsabile/i.
- È vietato assumere comportamenti non rispettosi della personalità e dell'integrità fisica dei/delle compagni.
- È vietato adottare linguaggi offensivi e volgari.
- Tutti/e gli/le alunni/e debbono mantenere un comportamento corretto, evitando eccessi di qualsiasi tipo e assumere un comportamento basato sulla lealtà sportiva e su una sana competizione;
- Gli/le alunni/e devono comportarsi in modo disciplinato e rispettoso dell'ambiente che va mantenuto pulito e ordinato. Al termine di ogni lezione i locali devono essere lasciati puliti, per quanto di competenza degli/delle alunni.
- Prima di lasciare i locali è obbligatorio riporre le attrezzature utilizzate durante le attività negli appositi spazi/armadi.
- Gli/le alunni/e devono eseguire un accurato riscaldamento della muscolatura accompagnato da esercizi di recupero (respirazione) prima della lezione pratica; chi non esegue riscaldamento e recupero non può effettuare la lezione pratica.
- Dopo la lezione di Ed. Fisica è bene che i/le ragazzi/e si lavino almeno il viso e le mani e cambino la maglietta se particolarmente sudata.
- Gli/le alunni/e devono informare il/la docente sul proprio stato di salute segnalando immediatamente (non al rientro in classe o, peggio, il giorno dopo) eventuali condizioni di malessere che dovessero insorgere durante l'attività pratica, in modo da intervenire tempestivamente mettendo in atto la procedura relativa a tale circostanza. Non saranno prese in considerazione denunce di infortunio qualora l'insegnante di Ed. Fisica non sia stato messo tempestivamente ed esaurientemente a conoscenza, durante la lezione, dell'infortunio occorso.
- In caso di infortuni agli/alle alunni/e durante l'attività fisica, il/la docente deve attenersi a quanto sotto disposto:
  - ✓ interrompere tempestivamente la lezione
  - ✓ affidare la custodia della classe ad un collaboratore scolastico o ad un collega e avvisare la **DS**
  - ✓ prestare immediatamente assistenza con interventi di primo soccorso

- ✓ informare subito la famiglia tramite chiamata telefonica
  - ✓ qualora ci sia necessità, chiedere subito l'intervento di un medico con ogni mezzo a disposizione e, in caso di urgenza, chiamare il 118/112
  - ✓ non utilizzare assolutamente veicoli personali per un eventuale trasporto dell'infortunato in ospedale
  - ✓ redigere sempre una relazione dettagliata sull'accaduto, circostanziando in modo chiaro le modalità dell'infortunio e i primi soccorsi prestati, anche se l'infortunio si reputa di scarsa entità
  - ✓ far pervenire tale relazione, indirizzata alla Dirigente Scolastico, nello stesso giorno dell'infortunio, presso l'Ufficio di Segreteria della scuola.
- Gli/le alunni/e che, per motivi di salute, non possono partecipare attivamente alla lezione pratica del giorno, presenteranno una giustificazione firmata dai genitori.
  - Per periodi prolungati di esonero dalle attività pratiche (più di 7 giorni), sempre per motivi di salute, si dovrà fare richiesta scritta di esonero alla Dirigente Scolastico, allegando il certificato medico dove sarà indicato il periodo di riposo necessario.
  - Gli/le studenti/studentesse con **gravi problemi di salute** possono presentare domanda di esonero dall'attività pratica allegando certificato medico. Gli esoneri possono essere così classificati:
    - a. **TOTALE** (che esclude l'alunno/a dall'eseguire la parte pratica delle lezioni di Educazione Fisica). Può essere: Permanente (per tutto il corso degli studi); Temporaneo (per l'anno scolastico o parte di esso).
    - b. **PARZIALE** (che esclude l'alunno/a dall'effettuare determinati esercizi). Può essere: Permanente (per tutto il corso degli studi); Temporaneo (per l'anno scolastico o parte di esso).
  - Gli/le alunni/e esonerati/e dalle attività pratiche sono ugualmente tenuti/e a seguire le lezioni e potranno essere impiegati/e in compiti assegnati dall'insegnante.
  - Tutti/e gli/le alunni che intendono partecipare alle eventuali attività sportive della scuola, alle gare di istituto o a quelle dei Campionati Studenteschi, debbono presentare la certificazione medica attestante l'idoneità fisica per attività sportiva non agonistica.
  - L'igiene è fondamentale in palestra più delle aule dove soggiornano giornalmente gli/le alunni ed è sicuramente uno degli ambienti nei quali circolano più virus e batteri. L'ambiente della palestra deve essere sicuro e pulito per limitare l'esposizione a germi e batteri e ridurre il rischio di contrarre infezioni, raffreddori, funghi, ecc. Per questo al termine delle attività quotidiane i collaboratori devono effettuare un'attenta e scrupolosa pulizia degli ambienti. Essi dovranno:
    - ✓ rimuovere quotidianamente lo sporco; ✓detergere i pavimenti;
    - ✓sgombrare i cestini con sostituzione dei relativi sacchetti in plastica; ✓ garantire la adeguata aerazione di tutti i locali;
    - ✓ rifornire i servizi igienici di carta igienica, detergente e salviette di carta usa e getta per asciugare le mani.

Qualsiasi infrazione delle norme sopra riportate o comunque qualsiasi comportamento che non tenga conto del rispetto degli altri, dell'armonioso svolgimento delle lezioni, che metta a repentaglio la propria e l'altrui sicurezza e salute, che danneggi le strutture e le attrezzature didattiche, sarà sanzionato secondo quanto previsto dal Regolamento di Istituto.