



Istituto Professionale di Stato per l'Enogastronomia e Ospitalità Alberghiera

"Caterina de' Medici"

Gardone Riviera (BS) – 25083 – Via R. Follereau, 1 – Tel. 0365/21107
Desenzano del Garda (BS) – 25015 – Via Michelangelo, 33 – Tel. 030/9120807
PEC: BSRH02000T@pec.istruzione.it – E-mail: BSRH02000T@istruzione.it

www.alberghierodemedici.edu.it C.F.: 87002610175 Cod.fatt.: UF2SEE Cod. min. BSRH02000T



NORME DI COMPORTAMENTO PER L'USO DELLA PALESTRA

a.s. 2019/2020

1. Abbigliamento:

- l'abbigliamento deve essere consono al contesto scolastico; non si possono indossare maglie troppo scollate o leggings trasparenti, né top o canotte;
- è consentito indossare una tuta e/o pantaloncini lunghi fino al ginocchio;
- è consigliato alle ragazze indossare reggiseni sportivi;
- è obbligatorio munirsi di scarpe pulite da usare durante le ore di scienze motorie;
- non si possono indossare piercing di alcun genere, anelli, collane, bracciali né orologi che potrebbero rompersi e/o essere causa d'infortuni.

2. Orario:

- vestirsi entro massimo 10 minuti all'inizio della lezione e cambiarsi entro 10 minuti dalla fine della lezione.
- lasciare la palestra 5 minuti prima del suono della campanella per poter controllare lo stato della struttura.

3. Comportamento:

- all'inizio della lezione entrare dallo spogliatoio per cambiarsi soprattutto le scarpe che dovranno poi essere tolte durante l'intervallo (qualora le ore di lezione fossero a cavallo) e rimesse al termine;
- mantenere un tono di voce basso soprattutto in presenza di 2 classi;

- avere cura degli attrezzi presenti nella struttura (materassi, palloni, racchette , etc.);
- segnalare tempestivamente, ai docenti di scienze motorie, qualsiasi anomalia rilevata all'interno della palestra e soprattutto degli spogliatoi;
- non utilizzare la spalliera per salire sugli spalti;
- uscire dalla palestra durante l'intervallo e non sostare negli spogliatoi;
- munirsi di deodoranti o salviettine per il post-lezione.
- Nel rispetto degli altri studenti e degli addetti alle pulizie è doveroso lasciare i servizi igienici e gli spogliatoi in ordine e puliti, oltre che avere cura di tutto ciò che è messo a disposizione di tutti (panche, appendini, specchi ecc.);
- si ricorda inoltre che tutto ciò che per noncuranza e/o mal utilizzo venga rotto o danneggiato, sarà ripagato dallo stesso o dagli stessi studenti direttamente responsabili dell'accaduto;
- è fondamentale , per la propria e l'altrui sicurezza, oltre che per evitare il rischio di danneggiamenti a cose o strutture, non utilizzare gli attrezzi ginnici in assenza o comunque senza il permesso dei docenti di scienze motorie.

4. Doveri dei docenti:

- Durante la pausa di socializzazione la palestra deve rimanere chiusa e il docente in servizio deve assicurare la sorveglianza e il rispetto delle regole di cui sopra.

Il Dipartimento di Scienze Motorie in collaborazione con la classe 5ª C di Desenzano del Garda.