**Przepisy BHP na lekcji WF. O czym należy pamiętać?**

**Oprócz samych ćwiczeń, podczas lekcji wychowania fizycznego bardzo ważne są przepisy BHP. By szkolne zajęcia sportowe przynosiły korzyści, zarówno uczniowie, jak i prowadzący je nauczyciele powinni należy przestrzegać tych zasad. O czym należy pamiętać przebywając na sali gimnastycznej i jak obsługiwać sprzęt sportowy zgodnie z BHP?**

**Rola nauczyciela na lekcji WF**

Nauczyciel wychowania fizycznego powinien być zawsze przygotowany do zajęć oraz dbać o swój warsztat pracy. Profesjonalne przygotowanie do wykonywania zawodu, dostosowanie poziomu zaawansowania ćwiczeń do kondycji grupy, wytłumaczenie reguł gier zespołowych czy objaśnienie, jak działają przyrządy na siłowni – to tylko przykładowe zadania prowadzącego zajęcia sportowe. Równie ważne jest utrzymywanie dyscypliny ćwiczącej grupy i egzekwowanie przestrzegania zasad bezpieczeństwa przez uczniów. Żadne zajęcia sportowe nie mogą odbywać się bez jego obecności; uczniowie na sali gimnastycznej muszą być pod stałą opieką prowadzącego.

Jeśli lekcje obejmują ćwiczenia z zakresu lekkoatletyki i gimnastyki lub odbywają się na siłowni, **przed każdym użytkowaniem sprzętu sportowego nauczyciel musi sprawdzić jego stan.** Przyrządy i maszyny powinny posiadać ważne atesty oraz daty kolejnych przeglądów specjalistycznych; w przeciwnym razie nie mogą być używane w szkole. Czasem zajęcia wychowania fizycznego odbywają się na świeżym powietrzu, np. na lodowisku lub basenie – wtedy nauczyciel powinien upewnić się, że żaden z uczniów nie ma przeciwwskazań do uprawiania danej dyscypliny.

**Uczniowie i sala gimnastyczna. Jak zachować bezpieczeństwo?**

**Do największej ilości wypadków w polskich szkołach dochodzi właśnie podczas lekcji wychowania fizycznego**. Wielu z nich można uniknąć dzięki przestrzeganiu obowiązujących na salach gimnastycznych przepisów bezpieczeństwa oraz poleceń wydawanych przez nauczycieli.

Obowiązującym na WF strojem jest wygodne, niekrępujące ruchów ubranie oraz obuwie zmienne o jasnej podeszwie. Na zajęciach należy bezwzględnie słuchać się prowadzącego: przed rozpoczęciem ćwiczeń należy dokładnie poznać technikę i ich wykonywania, a w razie wątpliwości lub niezrozumienia zasad należy poprosić o ich ponowne wytłumaczenie. Sprzętu i innych urządzeń powinno się używać zgodnie z ich przeznaczeniem – niewłaściwe wykonywane ćwiczenia mogą przyczynić się do ich zniszczenia oraz grożą kontuzją. Zabronione jest ćwiczenie na uszkodzonym sprzęcie, a wszelkie nieprawidłowości w działaniu muszą być zgłoszone nauczycielowi. Sale gimnastyczne, boiska i teren siłowni muszą być czyste, a po każdym użyciu maszyn należy je zdezynfekować specjalnym płynem. Jeśli ćwiczenia wykonywane są w grupie, to uczniowie powinni pomagać sobie nawzajem – wszelkie wypadki muszą być od razu zgłoszone prowadzącemu zajęcia. Więcej [na temat sprzętu sportowego możesz dowiedzieć się na stronie Sport-transfer.com.pl](http://www.sport-transfer.com.pl/gimnastyka)