

## **ZASADY BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY OBOWIĄZUJĄCE STUDENTÓW UCZESTNICZĄCYCH W ZAJĘCIACH SPORTOWYCH**

1. Na zajęciach sportowych obowiązuje strój i obuwie zmienne pozwalające na swobodne wykonywanie ćwiczeń oraz odpowiadające charakterowi zajęć.
2. W czasie zajęć student powinien usunąć wszelką biżuterię i ozdoby (kolczyki, zegarki itp.), które mogą stanowić niebezpieczeństwo uszkodzenia ciała ćwiczącego lub współćwiczących. Długie włosy powinny być upięte.
3. Uczestnik powinien przystępować do zajęć zdrowy i wypoczęty, nie będąc w stanie po spożyciu alkoholu lub środków odurzających.
4. Ćwiczący mogą korzystać tylko ze sprzętu odpowiadającego danym zajęciom i używać go zgodnie z jego przeznaczeniem.
5. Zauważone uszkodzenia sprzętu i wyposażenia sali lub siłowni mogące zagrozić bezpieczeństwu ćwiczących należy niezwłocznie zgłosić.
6. Uczestnictwo w zajęciach powinno odbywać się z poszanowaniem bezpieczeństwa i zdrowia ćwiczącego oraz współćwiczących, przy zachowaniu zasad „Fair Play”, współżycia społecznego (dotyczy to również zakazu używania wulgarnego słownictwa).
7. Zaleca się nie zabierania na zajęcia rzeczy wartościowych. Za przedmioty pozostawione w szatni i miejscu ćwiczeń, Uczelnia nie odpowiada.
8. Po zajęciach student ma możliwość skorzystania z natrysków w szatni. Zaleca się korzystanie z tej możliwości.
9. Zaleca się zawarcie indywidualnego ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.
10. W przypadku zaistnienia wypadku podczas zajęć lub na terenie obiektu, poza miejscem ćwiczeń, należy postępować zgodnie z ogólnie przyjętymi zasadami udzielania pierwszej pomocy.
11. Student powinien zapoznać się z regulaminem obiektu sportowego i stosować się do jego zapisów.

Kierownik SWFiS  
dr Tomasz Grzybowski