

## **VADEMECUM\_INDICAZIONI OPERATIVE PER L' ACCESSO ALLA PALESTRA**

**A.S. 2024/25**

### **Modalità generali**

L' accesso alla palestra, in relazione all'obiettivo anche di contenere i rischi di contagio, è consentito secondo norme precise e in particolare gli alunni sono chiamati ad esercitare la propria autonomia e il proprio senso di responsabilità in ragione alla loro età e maturità e al rispetto delle modalità operative relativa a eventuali pubblicazioni di nuove normative.

### **AMBIENTI E ATTREZZI**

- Una pulizia giornaliera dei locali, degli ambienti, dei servizi igienici, delle postazioni di lavoro e delle aree comuni;
- Una periodica igienizzazione delle superfici, degli oggetti di uso comune e degli attrezzi utilizzati;
- Un'adeguata e periodica areazione di tutti i locali interessati all'attività motoria;

### **IL DOCENTE DI SCIENZE MOTORIE**

- Raccoglie le autorizzazioni allo svolgimento delle lezioni motorie pratiche, prima del primo accesso delle classi in palestra;
- Si accerta di eventuali esoneri, certificati medici e giustifiche;
- Rispetta la calendarizzazione dei turni delle classi del plesso per l'accesso in palestra.
- Compila e firma il registro elettronico
- Vigila e sorveglia gli alunni durante tutte le fasi della lezione.
- Fornisce direttive e indicazioni sul posizionamento durante le attività statiche e dinamiche;
- Predispone il materiale ginnico per gli alunni, al fine di limitare gli spostamenti.
- Compila in caso di infortuni una relazione, informa la DS e la famiglia dello studente;
- Presta primo soccorso in caso di infortunio;
- Comunica al responsabile di plesso eventuali anomalie funzionali e strutturali;
- Comunica al responsabile di plesso eventuali danni dei piccoli e grandi attrezzi ginnici;

### **IL RUOLO DEGLI ALUNNI E DELLE FAMIGLIE**

Le famiglie degli alunni sono chiamate alla massima collaborazione nella comunicazione di eventuali variazioni dello stato di salute dei propri figli, nel rispetto delle norme vigenti.

### **Si richiede:**

- La massima cura e attenzione nell' utilizzo del materiale sportivo nel rispetto delle norme igienico-sanitarie richieste e della sicurezza di tutti;
- Di segnalare al docente di scienze motorie eventuali impedimenti all' attività fisica nell' immediato o con opportune certificazioni, giustifiche sul diario o a mezzo mail;
- Di inviare certificazioni mediche per eventuali esoneri alla PEO della segreteria scolastica: [baic8a1006@istruzione.it](mailto:baic8a1006@istruzione.it)

### **ABBIGLIAMENTO SPORTIVO**

- Gli alunni di ciascuna classe devono indossare **da casa** l'abbigliamento sportivo prima di ogni lezione pratica di scienze motorie.
- **Ogni alunno, per svolgere le lezioni pratiche, deve essere in possesso di un abbigliamento sportivo idoneo e una sacca contenente:**
  - scarpe ginniche con suola pulita, da indossare prima dello svolgimento della lezione
  - tuta- maglia- leggings- bermuda puliti.
  - asciugamano
  - bottiglietta d'acqua personale
  - sacchetto dove riporre abbigliamento sudato
  - una t-shirt di cambio
  - elastico per i capelli in caso di capelli lunghi
  - custodia per gli occhiali da vista
  - un pacco di fazzoletti e salviette igienizzanti
  - sacca personale
- **Non sono ammessi deodoranti spray, soltanto deodoranti stick o roll-on.**
- **Non sono ammessi in palestra oggetti di valore da dare in custodia agli insegnanti e ai compagni (telefonini, collane, bracciali, orologi, soldi, ecc...)**

### **LA PALESTRA**

1. Durante i tragitti per raggiungere la palestra, si accede in palestra in fila, in ordine e in silenzio
2. E' assolutamente vietato accedere in palestra, usare attrezzi o eseguire esercizi senza l'autorizzazione del docente;
3. L'accesso agli spogliatoi prima e dopo l'attività motoria è consentito, previa autorizzazione del docente;
4. Lavare le mani dopo l'attività motoria, dopo il contatto con oggetti di uso comune e dopo aver utilizzato i servizi igienici;



5. Le attrezzature e il materiale in uso non devono essere trasferiti da una persona ad un'altra, né tanto meno condivisi;
6. Evitare di toccare occhi, naso e bocca con le mani, dopo aver maneggiato gli attrezzi ginnici;
7. Starnutire e tossire in un fazzoletto evitando il contatto delle mani con le secrezioni respiratorie; se non si ha a disposizione un fazzoletto, starnutire nella piega interna del gomito;
8. Evitare di lasciare in luoghi condivisi con altri, gli indumenti e gli oggetti indossati, riporli in zaini o sacche personali;
9. Usare sempre la bottiglia di acqua personale;
10. Gettare negli appositi contenitori i fazzolettini di carta o altri rifiuti.

### L' ATTIVITA' MOTORIA

1. I giochi di squadra pre-sportivi e sportivi saranno svolti secondo le normative vigenti, la lezione pratica sarà caratterizzata da esercitazioni individuali, a coppie e da esercizi a corpo libero, percorsi e circuiti con distanza interpersonale di sicurezza;
2. Per gli alunni con esonero parziale o totale e per gli alunni giustificati è fatto obbligo di stare seduti nel posto assegnato,
3. Tutti gli alunni sono responsabili dell'igiene e del corretto uso degli attrezzi e dei locali: palestra, servizi, corridoi e spazi comuni. Al termine di ogni lezione tutti gli ambienti frequentati devono essere lasciati in ordine;
4. E' assolutamente vietato usare i telefonini, fumare negli spogliatoi, introdurre cibo, bevande e masticare durante l'attività fisica.

**Ciascun alunno è tenuto ad osservare il presente regolamento, ad avere un comportamento corretto, a rispettare i principi del fair play e a segnalare al docente ogni fatto che possa provocare danni alle persone, alle cose o a rappresentare una situazione di pericolo. Qualunque episodio di inadempienza del presente regolamento sarà oggetto di provvedimenti disciplinari.**

Le docenti: Proff.sse Di Franco e Gena

**IL DIRIGENTE SCOLASTICO**  
*Dott.ssa Giuseppina MORANO*