



Istituto Statale Istruzione Superiore  
"Isaac Newton" - VARESE



Prot. N° 9449 a.13. a del 13/09/2016

## **norme di sicurezza PALESTRE**

### Rischi connessi con l'attività di educazione fisica

Durante le attività di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE, i rischi derivano principalmente dall'attività che si sta svolgendo, dall'uso degli attrezzi e dalle attività a corpo libero, dalla presenza di più classi. L'azione impropria non coordinata dinamicamente può comportare infortunio sull'attrezzo ovvero urto contro il suolo per cadute in piano e contro parti fisse dell'impianto. E' sufficiente ai fini della sicurezza usare prudenza ed attenersi alle regole impartite dai docenti.

E' opportuno quindi che i docenti:

- Programmino l'attività didattica tenendo presente che se c'è la presenza contemporanea di due classi, queste devono svolgere esercitazioni simili (esempio: pallavolo classe 1 - pallavolo classe 2).
- forniscano spiegazioni chiare e precise, con norme operative vincolanti quando l'attività motoria comporta, per sua natura, particolari rischi.
- non facciano eseguire esercizi e attività non confacenti alle reali ed attuali capacità delle persone.
- tengano presente che l'attività è puramente didattico-dimostrativa.

### Regole da rispettare

1. utilizzare un abbigliamento idoneo per ogni tipo di disciplina sportiva e/o attività motoria (capi comodi e igienici - scarpe ginniche stabili protettive con soles antiscivolo - ginocchiere e protezioni su indicazione del docente).
2. attendere l'arrivo del docente prima di iniziare l'attività, e lavorare solo in sua presenza seguendo con attenzione le indicazioni.
3. osservare il regolamento della palestra (affisso sulle pareti dello stesso).
4. eseguire un accurato e specifico avviamento per riscaldare la muscolatura.
5. lavorare in modo ordinato utilizzando solo l'attrezzatura necessaria ed uno spazio adeguato (riporre gli attrezzi non necessari evitando che rimangano sul terreno d'azione).
6. informare il docente sul proprio stato di salute segnalando immediatamente condizioni di malessere, anche momentaneo.
7. evitare di affaticarsi eccessivamente attuando periodi di recupero, anche al termine delle lezioni.
8. non utilizzare le attrezzature in modo improprio (per fini diversi da quelli specifici) e senza l'autorizzazione del docente.
9. non prendere iniziative personali.
10. non utilizzare gli spazi a disposizione con un numero di persone maggiore di quello previsto dai regolamenti.
11. utilizzare le consuete norme igieniche al termine dell'attività motoria.
12. non stare seduti per terra se non per specifici esercizi.

Nelle lezioni di educazione fisica l'alunno non è equiparato ai lavoratori.

Pertanto l'insegnante titolare della materia e l'insegnante di sostegno hanno l'obbligo di vigilanza sull'attività in termini di osservanza delle norme contenute nel regolamento.

### Il regolamento

Gli insegnanti esporranno in palestra un regolamento contenente le disposizioni e le procedure riguardanti la sicurezza, al quale tutti dovranno attenersi. Gli insegnanti dovranno altresì informare gli alunni su tali disposizioni e procedure accertandosi che siano comprese da tutti.



Istituto Statale Istruzione Superiore  
"Isaac Newton" - VARESE



URS is a member of Registrar of Standards (RSG) Ltd  
United Registrar of Systems, Certificate No. 36520/A/0002/UK/It

Indicazioni di carattere generale:

1° Indossare calzature con suola antiscivolo adatte alle attività svolte.

2° E' vietato salire o utilizzare qualsiasi attrezzo se non su richiesta ed in presenza dell'insegnante.. Al termine delle attività, gli attrezzi dovranno essere rimessi al loro posto nel magazzino a cura del personale addetto.

3° Usare mezzi di protezione individuale quando il tipo di sport o il ruolo lo richieda, in particolare impiegare:

- ginocchiere nella pallavolo
- ginocchiere e guanti e per il portiere nel calcetto

4° Durante le attività di gioco con palla bisogna:

- impiegare un solo pallone di struttura leggera adatto all'attività svolta
- che i non giocatori sostino il più lontano possibile dall'area di gioco
- non colpire il pallone con i piedi quando il gioco non lo preveda

Il Dirigente Scolastico  
Prof. Daniele Marzagalli