



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
ISTITUTO PROFESSIONALE di STATO per i SERVIZI COMMERCIALI – TURISTICI  
- SOCIALI

**L. EINAUDI**

Presidenza-Uffici amministrativi Varese, Via Bertolone n.7  
Tel. 0332-239209 - Fax 0332 – 830340



## **SERVIZIO DI PREVENZIONE E PROTEZIONE NORME DI SICUREZZA E DI COMPORTAMENTO DA UTILIZZARE IN PALESTRA DURANTE LE ORE DI SCIENZE MOTORIE.**

### **...prima della lezione...**

1. Attendere l'arrivo del docente prima di iniziare l'attività, e lavorare solo in sua presenza seguendo con attenzione le istruzioni. In caso di assenza temporanea del docente non utilizzare la palestra ma attendere seduti
2. Informare il docente delle proprie condizioni di salute, segnalando eventuali patologie che potrebbero causare rischi durante l'attività fisica. Non compiere un'intensa attività motoria in caso di non perfette condizioni fisiche.
3. Utilizzare un abbigliamento idoneo (abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica con suola antisdrucciolo da usare esclusivamente in palestra) per ogni tipo di disciplina e/o attività motoria. L'obbligo delle scarpe da ginnastica è esteso anche agli alunni esonerati.
4. Evitare di indossare oggetti che risultino pericolosi (fermagli rigidi, braccialetti, orologi, orecchini, piercing,...); in caso di occhiali obbligatori è preferibile l'uso di montature in gomma e lenti infrangibili.

### **...durante la lezione...**

5. Eseguire un accurato e specifico riscaldamento della muscolatura.
6. Informare il docente sul proprio stato di salute segnalando condizioni di malessere anche momentaneo.
7. Non sottovalutare mai i sintomi della fatica; evitare di affaticarsi eccessivamente attuando periodi di recupero, anche al termine della lezione.
8. Accertarsi di aver compreso le indicazioni del docente prima di eseguire qualsiasi esercizio.

9. Lavorare in modo ordinato utilizzando solo l'attrezzatura necessaria ed uno spazio adeguato (riporre gli attrezzi eventualmente non necessari, evitando che rimangano sul terreno d'azione ).
10. Prestare la massima attenzione nell'utilizzo dei palloni per evitare danni a persone o cose
11. Non utilizzare le attrezzature per fini impropri e senza l'autorizzazione del docente.
12. Non prendere iniziative personali.
13. Non utilizzare gli spazi a disposizione con un numero di persone maggiore di quello previsto.
14. Non masticare chewing-gum.

**...dopo la lezione...**

15. Utilizzare le consuete norme igieniche al termine dell'attività motoria
16. Lasciare puliti palestra e spogliatoi.
17. Lasciare la palestra solo se accompagnati da un docente.

**...ricorda sempre...**

18. Di custodire responsabilmente tutti i tuoi oggetti personali: la Scuola non risponde in caso di furto o danneggiamento.
19. Di non fumare in tutti gli ambienti (palestra, bagni spogliatoi, ingresso, corridoio).

Il Responsabile SPP  
Prof . Ugo Nieddu

Il Dirigente scolastico  
Prof.ssa Samantha Emauele