E FERMI
Enrico
Istituto di Istruzione Superiore
e-mail czis001002@istruzione.it pec czis001002@pec.istruzione.it
web www.iisfermi.edu.it C.M. CZIS001002 C.F. 80003620798
Liceo Scientifico · Liceo Scientifico scienze applicate · Liceo Scientifico Sportivo · Liceo Scientifico Biomedico
CATANZARO, Via C. Pisacane - Tel. 0961 737678
Liceo delle Scienze umane · Liceo delle Scienze umane socio-economico · Liceo Linguistico · Liceo Linguistico
CATANZARO, Viale Crotone - Tel. 0961 34624

PALESTRA	**PROCEDURA**	**NUMERO** PO-07	
TITOLO: NORME PER L'USO DELLE PALESTRE ED AREE LUDICHE ESTERNE		Data 20/11/2025	Pagina **1** di **2**

I.I.S. "E. FERMI"-CATANZARO
Prot. 0016893 del 20/11/2025
VI-9 (Uscita)

NORME GENERALI PER L'USO DELLLE PALESTRE SCOLASTICHE
Documento redatto dal servizio di prevenzione e protezione dell'Istituto

Con il termine di palestra si intende propriamente il locale in cui vengono effettuate le diverse attività sportive, che comprendono normalmente piccoli giochi di sala ed esercizi di ginnastica, prove di pallavolo, pallacanestro ed altre attività, e negli impianti di maggiori dimensioni possono essere organizzate anche partite come previsto dai regolamenti delle singole discipline. Le aree ludiche esterne invece sono da intendersi come campi, campetti e simili per giochi di squadra e/o attività motoria.
A prescindere da alcune attrezzature e realizzazioni specifiche, indispensabili per alcuni sport, in generale **tutte le palestre e aree ludiche esterne dovrebbero rispondere ad alcuni requisiti di base.**
La pavimentazione dovrebbe essere elastica, antisdrucciolevole, resistente alla rottura, all'usura, alla scheggiatura e deve essere in grado di esercitare buone funzioni di isolamento termico e di assorbimento dei rumori.
Le pareti dovrebbero essere rettilinee, prive di nicchie e pilastri o sporgenze irregolari e devono essere realizzate con materiali che garantiscono una buona propagazione dei suoni, con un soddisfacente tempo di risonanza.
Le porte dovrebbero essere realizzate preferibilmente sulle pareti laterali e comunque mai sull'asse longitudinale.
La palestra deve essere sufficientemente illuminata e **inoltre la temperatura deve essere mantenuta tra i 12° e i 15° gradi** per la zona dove si svolge l'attività.

NORME DI SICUREZZA DA OSSERVARE

1) durante l'attività dovrà essere garantita la presenza di un responsabile dell'andamento tecnico-disciplinare; quindi, è vietato entrare in palestra se manca l'insegnante;
2) uso obbligatorio delle scarpette da ginnastica ben allacciate (diverse da quelle usate all'esterno);
3) abbigliamento idoneo al tipo di attività e adatto alla temperatura che c'è all'interno della Palestra;
4) divieto di fumare, anche nei locali di servizio;
5) riporre tutti gli oggetti personali di valore (portafoglio, cellulare, catenine etc.) in una zona indicata dall'insegnante e non lasciarli comunque nello spogliatoio;
6) quando si entra in palestra è obbligatorio richiudere la porta esterna per evitare dispersioni di calore e l'accesso negli spogliatoi a persone estranee;
7) divieto di lanciare attrezzi metallici o pesanti;
8) divieto di appendersi a sostegni a tralicci o a qualsiasi appendice od attrezzatura (canestri, pertiche, parallele etc.);
9) non è consentito a nessuno di prendere qualsiasi tipo di materiale (palloni, manubri, bilancieri, ecc.) senza l'autorizzazione dell'insegnante di ed. fisica;

PALESTRA	**PROCEDURA**	**NUMERO** PO-07	
TITOLO: NORME PER L'USO DELLE PALESTRE ED AREE LUDICHE ESTERNE		Data 20/11/2025	Pagina 2 di **2**

10) non si devono usare le attrezzature in modo improprio (per es. calciare i palloni che non siano destinati al calcio, ecc…);
11) dopo aver usato il materiale o l'attrezzatura è importante riporla negli appositi armadi, gabbie, o spazi idonei;

NORME TECNICHE SPECIFICHE DELLA DISCIPLINA

Le minime norme di sicurezza e le assistenze che l'insegnante di ed. fisica deve attuare si possono riassumere nelle norme di buonsenso a cui gli studenti devono prestare attenzione:

1) prima di iniziare una qualsiasi attività fisica è bene riscaldare la struttura muscolare ed articolare soprattutto della regione corporea più interessa. Ecco perché agli studenti che arrivano in ritardo alle lezioni è bene sia vietato unirsi ai compagni che stanno già lavorando;
2) favorire l'idratazione corporea (la cui carenza rallentando enormemente i riflessi può provocare distorsioni o, peggio, fratture localizzate agli arti inferiori, che traggono origine quasi sempre da un difetto di appoggio dopo un balzo);
3) è buona norma quando si svolgono attività, soprattutto dove vi è il contatto, non indossare orologi, catenine, braccialetti o comunque oggetti che possono procurare delle ferite;
4) quando si gioca con i palloni è bene rispettare sempre ed in ogni momento i compagni e chiunque si trovi nell'ambiente;
5) è buona norma usare le scarpe da ginnastica nel modo per cui sono state realizzate (chiudendole con i lacci) per evitare di perderle causando danni, o procurandosi delle distorsioni. A questo proposito si dovrebbe prendere esempio dai professionisti dello sport che le calzano sempre correttamente;
6) rispettare sempre e comunque le regole di gioco senza commettere falli o comunque azioni che possano arrecare lesioni ai compagni mantenendo un comportamento corretto e leale.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
DOTT.SSA ROSETTA FALBO
Firma Digitale