

DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Bd. Mihail Kogălniceanu, nr. 36-46, sector 5 | 050107, București, ROMÂNIA

Tel.: (+4) 021 313 81 36

E-mail: departamentul.sport@unibuc.ro | Website: www.defs.ro

REGULI GENERALE DE PROTECȚIE A MUNCII PENTRU  
LECTIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Obligațiile ce revin studenților pentru buna desfășurare a lecțiilor de educație fizică și sport și evitarea accidentărilor:

1. Să participe la ora de educație fizică îmbrăcați în echipament sportiv.
2. Să păstreze o ținută decentă și o atitudine serioasă în timpul desfășurării lecțiilor de educație fizică și sport specifice mediului universitar.
3. Să păstreze curățenia în vestiare și în sala de sport.
4. Să nu mănânce, mestece gumă, fumeze, consume băuturi alcoolice în sala de educație fizică sau vestiare.
5. Să-și oprească telefoanele mobile sau alte sisteme de avertizare în timpul desfășurării lecțiilor (în cazuri speciale se primește acceptul profesorului).
6. Să nu aibă asupra lor inele, ceasuri, brățări, lanțisoare sau alte obiecte care pot produce accidente (cu care se pot răni în timpul orei).
7. Studenții care au optat pentru cursul de educație fizică sunt direct răspunzători de starea lor reală de sănătate.
8. Să anunțe profesorul cu privire la eventualele probleme de sănătate avute în timpul sau anterior începerii cursului de educație fizică.
9. Să evite suprasolicitările fizice și să se oprească din activitatea depusă când efortul depășește posibilitățile lor fizice momentane.
10. Să folosească aparatura din sala de sport numai sub supravegherea profesorului de specialitate.
11. Să respecte întocmai exercițiile, recomandările și indicațiile cadrului didactic, atât în ceea ce privește metodele de lucru cât și durata acestora.
12. Să nu execute elemente de mare dificultate fără asigurare și fără supravegherea profesorului.
13. Să depună obiectele personale în locurile special amenajate. Profesorul de educație fizică nu este răspunzător de eventuala dispariție a acestora.
14. Să aducă la cunoștința profesorului defecțiunile aparatelor și instalațiilor sportive, în scopul evitării accidentelor.
15. Accesul în sălile de sport:
  - Este obligatorie purtarea măștii (medicale/nonmedicale) în spațiile comune, care pentru o protecție eficientă trebuie să acopere atât gura, cât și nasul. Studenții vor trebui să păstreze masca până la intrarea în săli.
  - Accesul studenților va fi permis doar în urma triajului observațional și termometrizării.
  - Studenții sunt informați să nu se prezinte în centrele de pregătire dacă prezintă semne clinice, specifice COVID-19 sau specifice altor virusuri respiratorii.
  - Accesul în sală trebuie să se facă numai în baza orarului
  - Numărul de sportivi care se antrenează la un moment dat va fi limitat în funcție de capacitatea sălii, pentru a se menține distanța de siguranță

## CERINȚE PENTRU PROMOVAREA DISCIPLINEI EDUCAȚIE FIZICĂ

1. Frecvență săptămânală;
2. Susținerea probelor de motricitate (cu caracter orientativ);
3. Participarea la cel puțin o competiție sportivă (ex. Crosul Universității, Campionatul Bobocilor, Cupa Universității pe discipline sportive, Campionate municipale sau naționale universitare etc).