

REGULAMIN OPIEKUNÓW KLAS MUNDUROWYCH w VII LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM im. K.K. Baczyńskiego w Sosnowcu

v. 2026

SPIS TREŚCI:

Spis treści

1.	WYMAGANIA WOBEC KANDYDATÓW NA OPIEKUNÓW	2
2.	LICZBA OPIEKUNÓW I OPIEKUN GŁÓWNY.....	2
3.	OBOWIĄZKI OPIEKUNÓW	3
4.	ZACHOWANIE OPIEKUNA.....	3
5.	ZAKAZ NADUŻYWANIA FUNKCJI	3
6.	ĆWICZENIA FIZYCZNE ZA NIEPRZESTRZEGANIE REGULAMINU KLAS MUNDUROWYCH VII LO	4
7.	ORGANIZACJA MUSZTRY	4
8.	PROBLEMY ZDROWOTNE	4
9.	ZAKAZ SPOUFALANIA SIĘ	5
10.	UTRATA FUNKCJI OPIEKUNA	5
11.	USPRAWIEDLIWIANIE NIEOBECNOŚCI NA MUSZTRZE	5

Regulamin określa zasady wyboru, funkcjonowania oraz obowiązki opiekunów klas mundurowych, ich prawa i odpowiedzialność.

Opiekunowie wspierają kadrę nauczycielską w klasach 1 i 2 MUNDUROWYCH dbając o dyscyplinę, prawidłową organizację zajęć oraz przestrzeganie regulaminów.

Regulamin obowiązuje wszystkich opiekunów i kadetów klas mundurowych.

1. Wymagania wobec kandydatów na opiekunów

Opiekunem może zostać uczeń klasy 3 lub 4, który wyróżnia się odpowiedzialnością, dyscypliną i postawą wzorcową.

Uczeń klasy 2 może pełnić funkcję opiekuna tylko wyjątkowo, jeśli:

- a) aktywnie uczestniczy w życiu szkoły i klasy mundurowej,
- b) wykazuje determinację i wysoką kulturę osobistą,
- c) wyróżnia się na tle innych kadetów pod względem dyscypliny i postawy.

Opiekunowie są przydzielani wyłącznie do klas 1 i 2, aby wspierać młodszych kadetów w nauce musztry, dyscyplinie i przestrzeganiu regulaminów.

2. Liczba opiekunów i Opiekun Główny

Na każdą klasę przypada maksymalnie 4 opiekunów, aby zapewnić równomierny nadzór i wsparcie.

Wśród opiekunów wybiera się Opiekuna Głównego, którego zadania obejmują:

- a) koordynowanie pracy pozostałych opiekunów,
- b) nadzorowanie nauki musztry i ćwiczeń dyscyplinujących,
- c) współpracę z wychowawcą i instruktorami,
- d) kontrolowanie przestrzegania regulaminu przez wszystkich kadetów,
- e) organizację zajęć, apeli i innych wydarzeń mundurowych.

3. Obowiązki opiekunów

- a) Utrzymywanie dyscypliny wśród kadetów podczas zajęć, zbiórek, musztry, uroczystości i innych aktywności mundurowych.
- b) Nauczanie i doskonalenie musztry, w tym postaw, kroków, komend i formacji.
- c) Pilnowanie, aby kadeci przestrzegali regulamin szkoły i regulamin klas mundurowych.
- d) Sprawdzanie frekwencji podczas zajęć z klasami i rozliczanie się z niej na koniec miesiąca z koordynatorem
- e) Reagowanie na przejawy niesubordynacji, zgłaszanie poważniejszych naruszeń kadrom wychowawczym lub instruktorskim.
- f) Wspieranie młodszych kadetów, pomaganie im w nauce, ćwiczeniach i przygotowaniu do musztry.
- g) Dbanie o własną osobę — postawa opiekuna powinna być wzorem dyscypliny, kultury osobistej, odpowiedzialności i zaangażowania.

4. Zachowanie opiekuna

Opiekun powinien opanować emocje w każdej sytuacji, nawet podczas stresu lub konfliktów w klasie.

Opiekun stosuje się do Statutu Szkoły i Regulaminu Klas Mundurowych VII LO w takim samym stopniu jak pozostali kadeci, a w niektórych sytuacjach bardziej rygorystycznie, by stanowić wzór dla młodszych.

Opiekun powinien wykazywać:

- a) kulturę osobistą,
- b) szacunek wobec kadetów i kadry,
- c) odpowiedzialność za swoje decyzje i zachowanie,
- d) cierpliwość i zdolność rozwiązywania konfliktów w sposób konstruktywny.

5. Zakaz nadużywania funkcji

Opiekun nie może poniżać kadeta w żadnej formie — słowem, gestem, działaniem lub zachowaniem.

Opiekun nie może dotykać kadeta w sposób naruszający nietykalność osobistą lub godność.

Każde naruszenie zasad skutkuje:

- a) natychmiastowym odsunięciem opiekuna od funkcji,
- b) zgłoszeniem do wychowawcy lub dyrekcji,
- c) możliwością zastosowania dalszych konsekwencji regulaminowych.

6. Ćwiczenia fizyczne za nieprzestrzeganie Regulaminu Klas Mundurowych VII LO

W przypadku nieprzestrzegania Regulaminu Klas Mundurowych VII LO

można stosować ćwiczenia fizyczne o charakterze dyscyplinującym, takie jak:

- a) pompki maksymalnie (20 powtórzeń)
- b) przysiady maksymalnie (40 powtórzeń)
- c) brzuszki z trzymaniem stóp maksymalnie (30 powtórzeń)
- d) przysiad 90 stopni (czas określony przez opiekunów, nie może przewyższać faktycznych zdolności kadetów)
- e) bieg (długość określona przez opiekunów, nie może przewyższać faktycznych zdolności kadetów)
- f) deska (czas określony przez opiekunów, nie może przewyższać faktycznych zdolności kadetów)
- g) podpór przodem (czas określony przez opiekunów, nie może przewyższać faktycznych zdolności kadetów)
- h) burpees krokodylki (10 powtórzeń)

Ćwiczenia fizyczne muszą być bezpieczne, nie naruszać zdrowia ani godności kadeta i służyć wyłącznie utrzymaniu dyscypliny.

7. Organizacja musztry

Terminy musztry ustalają wspólnie opiekunowie i koordynatorzy klas mundurowych.

Musztra może odbywać się zarówno przed lekcjami, jak i po lekcjach, lub w innym uzgodnionym terminie.

Udział w musztrze jest obowiązkowy, a terminy powinny być ogłaszane z odpowiednim wyprzedzeniem.

8. Problemy zdrowotne

Kadeci mają prawo zgłaszać problemy zdrowotne podczas ćwiczeń lub musztry.

W przypadku dolegliwości mogą:

- a) usiąść obok instruktora lub opiekuna,
- b) zgłosić problem pielęgniarce szkolnej.

Opiekunowie i instruktorzy są zobowiązani zapewnić bezpieczeństwo i odpowiednio zareagować na zgłoszenia.

9. Zakaz spoufalania się

Opiekunowie nie mogą spoufalać się z kadetami, których uczą lub nadzorują.

Zakaz obejmuje:

- a) nadmierną swobodę w rozmowach,
- b) prywatne kontakty wykraczające poza zajęcia,
- c) zachowania naruszające autorytet opiekuna.

Celem jest utrzymanie profesjonalnej relacji i dyscypliny.

10. Utrata funkcji opiekuna

Opiekun może zostać pozbawiony funkcji w przypadku:

- a) utraty panowania nad emocjami,
- b) naruszenia regulaminów,
- c) nadużywania funkcji lub naruszenia godności kadetów,
- d) nieprzestrzegania obowiązków opisanych w regulaminie.

Decyzję o odwołaniu podejmuje wychowawca, instruktor lub dyrekcja szkoły.

11. Usprawiedliwianie nieobecności na musztrze

Kadeci, którzy z ważnych powodów nie mogą uczestniczyć w musztrze, są zobowiązani niezwłocznie powiadomić opiekuna.

Powiadomienie powinno nastąpić z odpowiednim wyprzedzeniem, umożliwiającym organizację zajęć i odpowiednie dostosowanie ćwiczeń.

Ważne powody obejmują m.in.: chorobę, wizytę u lekarza lub inne sytuacje losowe uniemożliwiające udział.

Nieusprawiedliwiona nieobecność może być traktowana jako naruszenie dyscypliny i skutkować konsekwencjami regulaminowymi.