

Voorkomen is beter dan genezen.

Van : De sectie lichamelijke opvoeding

Voor : Ouders/verzorgers en leerlingen

Het leek ons nuttig een brief op te stellen met algemene regels en afspraken die betrekking hebben op de lessen lichamelijke opvoeding (LO) en alles wat daarbij hoort. Dit op de eerste plaats om duidelijkheid te scheppen en om misverstanden in de toekomst te voorkomen.

Algemeen :

- ❖ **Publicatieborden** : In sporthal 'De Stigt' en bij zaal 701/702 hangen schema's waarop staat wie waar om moet kleden en andere mededelingen zoals informatie over sportdagen. Van leerlingen wordt verwacht dat ze deze borden zelf in de gaten houden.
- ❖ **Pauzes** : Je mag niet in de sporthal en /of kleedkamers komen. De kleedkamers mag je pas betreden na de 1^e bel.
- ❖ **Waardevolle spullen** : Niet mee nemen naar de lessen LO. Je hebt een kluisje waar je alles veilig in kunt opbergen. Mocht je waardevolle spullen bij je hebben, dan ben je daar zelf verantwoordelijk voor. Het Uden's College biedt in de gymzalen geen mogelijkheid om waardevolle spullen van leerlingen in weg te leggen of op te bergen. In verband met de veiligheid dienen broekzakken leeg te zijn en sierraden tijdens het sporten afgedaan te worden.
- ❖ **Omgang materiaal** : Ga netjes om met je eigen spullen, die van anderen en met de materialen in de gymzaal. Daders van vernieling of een andere vorm van vandalisme zullen persoonlijk aansprakelijk gesteld worden voor de schade die ontstaan is. Wanneer er bij het betreden van het kleedlokaal een vorm van vandalisme zichtbaar is (rotzooi/bekladding/vernieling), geef dit dan direct door aan je docent.
- ❖ **Blessures/ziekte** : Als je geblesseerd bent geraakt of ziek bent dan neem je je gymspullen gewoon mee. Samen met je docent bespreek je dan wat je wel en wat je niet mee kunt doen. Bij een ernstige of langdurige blessure neem je een verklaring van je huisarts of specialist mee. Met de docent maak je dan afspraken over de verdere gang van zaken zodat je toch een voldoende voor LO kunt krijgen.

Fietsen :

Zorg er voor dat je veilig naar het sportveld fietst en dat je op tijd bent. Houd je aan de verkeersregels en maak er geen wedstrijd van. Zet je fiets op slot en zorg ervoor dat je niet je sleutel verliest tijdens het omkleden. Zet je fiets op het sportveld netjes in de fietsrekken.

Kleding :

Zorg dat je sportkleding in orde is. Dat wil zeggen: trainingsjack of sporttrui, T-shirt met mouwen (hemdjes zijn niet toegestaan), korte broek of trainingsbroek en (binnen-) sportschoenen. Een paar extra sokken is ook een aanrader als je 's ochtends buiten les hebt.

Hygiëne :

Tijdens het sporten transpireer je, dat veroorzaakt nare geurtjes. Je kunt met een aantal dingen rekening houden om dit te voorkomen. Enkel een deodorant is vaak niet voldoende om de geur tegen te gaan. Omwille van hygiënische redenen gelden de volgende adviezen:

- *Sport nooit in kleding die je in andere lessen ook aan hebt
- *Bind lange haren bij elkaar voor het binnen komen van de gymzaal
- *Neem je gymkleding regelmatig mee naar huis om te wassen
- *Verzorgde en korte nagels (veiligheid)
- *Zorg er bij de buitenlessen voor dat je een extra paar sokken bij je hebt.
Je hebt de mogelijkheid om na de les LO te douchen.

Binnen lessen :

- De deuren van de kleedkamer in de sporthal mogen niet op slot van de brandweer.
- Ga de sportzaal pas in als dit van je docent mag (vraag het dus eerst).
- Probeer materialen of toestellen die klaar staan nooit uit zonder toestemming van je docent.
- Ook de bergruimte mag je pas in als je toestemming van je docent hebt.

Gevonden voorwerpen:

Leerlingen raken tijdens het schooljaar regelmatig spullen kwijt, zoals kleding, tassen, sieraden en sleutels. Als deze gevonden worden, komen ze bij de conciërges of bij de sectie Lichamelijk Opvoeding terecht. Bij hen kunnen verloren spullen opgehaald worden. Niet opgehaalde spullen voeren we tweemaal per jaar af naar de stichting Uden Wereldwijd.

Bron: Schoolgids Udens College vmbo, schooljaar '17-'18

Namens de docenten lichamelijk opvoeding;

Veel sportplezier!