



Til nemenda og foreldra/forráðamanna vegna íþróttar og sundkennslu.

Foreldrar vinsamlegast aðstoðið okkur við að framfylgja reglum!!

- Allir nemendur eiga að mæta í íþróttir og sund.
- Nemendur skulu klæðast sérstökum íþróttafatnaði og vera í íþróttaskóm.
- Foreldri/forráðarmaður skal tilkynna forföll nemenda á skrifstofu skólans.
- Allir nemendur fara í sturtu eftir íþróttatíma og þrífa sig.
- Ef nemandi má ekki fara í sturtu, þá fær hann ekki að taka þátt íþróttatímum, undantekningar eru til á þessari reglu.
- Tyggigúmmi er bannað í íþróttahúsinu og í sundlaug.
- Notkun GSM síma stranglega bönnuð í íþróttar- og sundtímum
- **Strandbikíni bönnuð í sundkennslu**
- Vottorð fyrir íþróttir og sund verður að skila til ritara.



Aðalmálið er að vera með!

Við viljum benda foreldrum og nemendum á að muna eftir íþróttafötum og handklæði þá daga sem leikfimi eða sund er á stundarskrá.
Algengt er að nemendur telji sig ekki þurfa að þrífa sig eftir íþróttatíma.
Að sleppa sturtu er að sjálfsögðu hinn mesti óþrifnaður og viljum við kenna börnunum strax þann sjálfsagða hlut að þrífa sig eftir íþróttatíma.

Blæðingar og þjálfun

Líkamsþjálfun af ýmsu tagi getur haft jákvæð áhrif á líðan stúlkna þegar blæðingar standa yfir.

Þjálfun getur:

- Aukið sjálfstraust og bætt líkamsvitund.
- Dregið úr tíðarverkjum, s.s. magaverkjum, höfuðverk o.fl..

Stúlkur á blæðingum geta fengið frí frá íþróttum og sundi ef foreldrar óska eftir því og einnig geta þær fengið að fara fyrr úr tímum.

Það eru allir sigurvegarar sem taka þátt í líkamsrækt!

Með kveðju

Hörður og Vigfús.

