



# Íþróttá- og sundkennsla í BES – Reglur

*Foreldrar vinsamlegast aðstoðið okkur við að framfylgja reglunum!*

1. Allir nemendur eiga að mæta í íþróttir og sund.
2. Nemandur skulu klæðast íþróttafatnaði og æskilegt er að vera í íþróttaskóm.
3. Allir nemendur fara í sturtu eftir íþróttatíma og þrifa sig.
4. Tyggigúmmí er bannað í íþróttahúsinu og í sundlaug.
5. Notkun farsíma er stranglega bönnuð í íþróttá- og sundtímum.
6. Strandarbikíní eru bönnuð í sundkennslu.
7. Sundlaugin lánar EKKI sundgleraugu, ekki er skylda að nota slík.
8. Sundlaugin lánar sundföt og handklæði ef nemendur gleyma.



## Forföll og veikindi

- Forföll skal tilkynna til ritara, íþróttakennara eða umsjónarkennara, símleiðis eða með tölvupósti fyrir tímann (ekki verður tekið við miðum).
- Geti nemandi ekki tekið þátt í íþróttá- og/eða sundkennslu til lengri tíma skal skila inn læknavottorði þess efnis til ritara.

### 1. - 6. bekkur

- Sé nemandi forfallaður mætir hann samt í tímann og horfir á eða fær einföld verkefni (nema um annað sé samið).

### 7. - 10. bekkur

- Sé nemandi forfallaður og kemst ekki í sund verður hann eftir í skólanum og vinnur þar í öðru námsefni.
- Sé nemandi forfallaður í íþróttum mætir hann samt í tíma og horfir á eða fær einföld verkefni (nema um annað sé samið).

## Tíðarblæðingar og þjálfun

- Líkamsþjálfun af ýmsu tagi getur haft jákvæð áhrif á líðan stúlkna þegar blæðingar standa yfir. Hún getur 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 fyrir úr tímum.

*Það eru allir sigurvegarar sem taka þátt í líkamsrækt!*

### Íþróttá- og sundkennarar BES:

**Vigfús Gunnar Helgasson**  
vigfus@barnaskolinn.is



**Berglind Elíasdóttir**  
berglinde@barnaskolinn.is



**Barnaskólinn á  
Eyrarbakka og Stokkseyri**