

Varusteet liikuntatunnilla

Liikuntatuntien mielekkään toteutumisen edellytyksenä on sekä asiallinen pukeutuminen että kunnollinen peseytyminen tuntien jälkeen.

- Ota peseytymistä varten pyyhe mukaan.
- Sisäliikuntaan sopivat T-paita ja verkkarit, shortsit tai trikoot. Sisäpelikenkien käyttö on suositeltavaa. Sukkasillaan liikkuminen on vaarallista, eivätkä omat taidot pääse esille.
- Ulkotunneilla on oltava verkkarit tai tuulipuku. Talvella varustaudutaan riittävän lämpimästi, päälle myös PIPO ja HANSKAT. Jäähallissa luistelu on ulkoliikuntaa!
- Ulkoliikuntatunnilla lenkkikengät ovat oikeat jalkineet (suunnistuksessa kumisaappaat tai mukaan vaihtokengät ja sukat).
- Sormukset ja muut korut pois.
- Silmälaseja käyttävän oppilaan on oltava erityisen varovainen tunneilla ja vältettävä tilanteita, joissa lasit voivat vahingoittua (esim. maalivahtina olo). Rikkoutuneista laseista on välittömästi ilmoitettava opettajalle. **Yleensä koulu ei korvaa rikkoutuneita laseja.**
- Talviliikuntaan tulisi olla sukset ja luistimet käytössä. Kyseisiä välineitä on koululla jonkin verran. Välineet on myös syytä merkitä omalla nimellään tunnistaakseen omansa! Suksille ei ole erityistä lukollista säilytystilaa, vaan ne kannattaa viedä aina kotiin koulun jälkeen.
- Voit tuoda myös omia liikuntavälineitäsi tunneille (esim. mailat), mutta koulu ei vastaa niiden mahdollisesta rikkoutumisesta eikä katoamisesta.
- Liikuntatunneille unohtuneita esineitä ja vaatteita voi kysyä uimahallin kassalta.
- Pakkasraja hiihtotunneilla on 15 astetta (uimahallin mittari).
- Uimassa käytetään vain uima-asua. Uimashortsit ovat sallittuja.
- Pitkät hiukset tulee pitää kiinni.
- Pyöräilykypärää suositellaan käytettäväksi koulun pyöräretkillä.
- Opettaja kerää puhelimet ja muut arvoesineet oppitunnin alussa. **Älä jätä niitä pukuhuoneisiin taskuihin tai reppuun. Koulu tai kaupunki ei korvaa kadonneita arvoesineitä.**

Liikunnasta vapautukset, tunneilla loukkaantumiset

- Koulun rehtori voi vapauttaa oppilaan kokonaan liikunnan opiskelusta sellaisen sairauden tai vamman vuoksi, joka aiheuttaa erittäin suuria esteitä osallistumiselle.
- Liikunnanopettaja voi vapauttaa liikuntaan osallistumisesta oppilaan huoltajan kirjallisen ilmoituksen tai lääkärintodistuksen nojalla.
- Vakaumuksensa vuoksi, huoltajan niin halutessa, oppilas voidaan vapauttaa esim. tanssin opetuksesta, jolloin oppilaalle järjestetään mahdollisuuksien mukaan muuta liikuntaa.
- Tunneilla loukkaantumisesta on ilmoitettava opettajalle välittömästi. Jos esim. nilkan nyrjähdys todetaan lääkärin hoitoa vaativaksi vasta illalla kotona, on lääkärillä käynnistä ilmoitettava opettajalle vakuutusten takia.
- Mahdollinen lääkitys (esim. astma, diabetes) tulee pitää oppilaan mukana koulussa.
- Liikuntatuntien suorittamiseen vaikuttavat pitkäaikaissairaudet on hyvä tuoda opettajan tiedoksi.
- Liikuntatunneille siirrytään keskellä päivää koululta kävellessä. Aamulla ja viimeisille tunneille voi tulla myös omalla kulkuneuvolla.