

Testnevelés órák, sportfoglalkozások, kondicionáló terem rendje

Öltözői rend

- Testnevelés óra kezdetére kötelesek a diákok átöltözve a tornaterem előterében fegyelmezetten várni a szaktanárokat;
- az öltöző tisztaságáért, rendjéért, felszereléséért minden csoport maga felelős, az öltöző elhagyásakor az adott csoport a felelős a kulturált állapot biztosításáért (csapok elzárása, villany lekapcsolása, tisztaság biztosítása, stb.)
- az öltözőben hagyott értéktárgyakért az intézmény nem vállal felelősséget, az értéktárgyak az óra megkezdése előtt a tornateremben található páncélszekrényben helyezhetők el.

Tanórai rend

- A tanulói felszerelés váltóruha (póló; alsó ruházat, balesetmentes sportcipő) használata kötelező.
- Ékszer (karóra, gyűrű, lógó fülbevaló, testékszer stb.) viselése és a rágógumizás tilos és veszélyes
- A tornatermi felszerelések rendeltetésszerűen, szaktanári felügyelettel használhatóak, sporteszközöket csak szaktanári engedéllyel lehet használni, kivinni.

Tornaterem használata

- A tornateremben tanári felügyelet és engedély vagy felügyelet nélkül tartózkodni tilos és balesetveszélyes.
- A tornateremben a váltócipő használata - felmentés estén is – kötelező.
- A terembe ételt és italt bevinni tilos.

Kondicionáló terem használata

- A konditermet mindenki saját felelősségére használja.
- A kondigépek használata előtt az alapos, minden izomra- és ízületre kiterjedő bemelegítés kötelező.

- A kondicionáló teremben 3, azaz három főnél több nem tartózkodhat.
- A sportöltözék és a váltócipő használata kötelező.
- Higiéniai okok miatt félmeztelenül (vagy meztelenül) edzeni tilos.
- A tisztaságra, higiéniára mindenki ügyelni köteles.
- A súlyokat és a tárcsákat padra rakni, dobálni tilos. Az eszközök épségére ügyelni kell, amennyiben károkozás történik, a kárt az eszköz használóinak meg kell téríteni.
- A sporteszközöket használatuk után a helyükre kell visszarakni.
- A kondicionáló terem használata után szellőztetni kötelező.
- A foglalkozás végén a jelen lévő szaktanárnak át kell adni a termet.

Igazolások

Felmentéshez orvosi igazolás szükséges. Ettől csak bizonyos esetekben tekinthetünk el, de akkor is ellenőrzőbe írt szülői felmentést kérünk. Ennek hiányában **felszerelés hiányáért elégtelen osztályzat** adható! A felmentett tanulóknak is kötelező a testnevelési órán megjelenni. Szaktanári engedéllyel az óra ideje alatt a tornaterem előterében tartózkodhatnak, ám a kijelölt helyet nem hagyhatják el. Egészségügyi felmentés - szakorvosi vélemény és igazolás alapján az iskolaorvos besorolja a tanulót a megfelelő kategóriába:

- részleges felmentés (tanórán az ellenjavallt gyakorlatok elhagyásával aktív részvétel), mely esetén a testnevelés óra látogatása kötelező;
- gyógytestnevelés besorolás esetén a helyi gyógytestnevelés órákon való részvétel a szaktanár irányítása mellett;
- teljes felmentés, mely esetén a testnevelés óra látogatása nem kötelező.