



### Regeln für den Sportunterricht

- Die Schüler warten am Haupteingang und gehen gemeinsam mit ihrem Lehrer zur Sporthalle.
- Während des Sportunterrichts werden sämtlicher Schmuck und Wertsachen (z.B. Geldbörsen, Handy etc.) in die bereitgestellten Kästen gelegt. Der Verbleib in den Umkleieräumen sollte, um Diebstahl zu verhindern, unterbleiben.
- Schüler, die nicht am Sportunterricht teilnehmen, erhalten eine schriftliche, thematisch sinnvolle, Aufgabe. Sie stehen ebenfalls für organisatorische Hilfestellungen zur Verfügung.
- Die Umkleidekabinen und Waschräume sind sauber zu hinterlassen.
- Nach der Sportstunde warten alle Schüler im Ausgangsbereich der Turnhalle, bis der Lehrer das Zeichen zum Gehen gibt.
- Nach dem Sportunterricht gehen alle Schüler leise in die Klassenräume, damit der Unterricht nicht gestört wird.
- Sport-Entschuldigungen müssen am Tag des Sportunterrichts oder spätestens einen Tag später dem Sportlehrer als Logbucheintrag oder ärztlichem Attest vorgelegt werden.

### Regeln die insbesondere dem Vermeiden von Verletzungen dienen:

- Bälle und Geräte werden nur von der Lehrkraft herausgegeben. Sie dürfen nicht von den Schülern ohne Erlaubnis verwendet werden.
- Das Betreten der Geräteräume ist nur mit Erlaubnis des Lehrers gestattet.
- Es darf niemand zwischen Wand und heruntergelassenem Vorhang hindurchgehen.
- Die Schüler müssen komplettes Sportzeug aufweisen, um am Sportunterricht teilnehmen zu dürfen (Sportschuhe mit hellen Sohlen, Sporthose, gesondertes T-Shirt). Lange Haare werden mit einem Haarband zusammengebunden.
- Der Verzehr von Pausenbrotten oder Getränken ist in der Sporthalle nicht erlaubt. (In Ausnahmefällen kann dies, mit Absprache, in den Umkleidekabinen erfolgen.)

### Regeln für den Schwimmunterricht

- Vor dem Betreten der Schwimmhalle duschen alle Schüler und Schülerinnen!! Wir gehen sauber ins Wasser!
- Den Nassbereich der Schwimmhalle betreten die SuS. gemeinsam mit dem Lehrer. Es gilt der Grundsatz: Der Lehrer ist der Erste und der Letzte in der Schwimmhalle.
- Alle SuS. bewegen sich „gehend“ im Schwimmbad, daher ist das Rennen nicht gestattet.
- Mit vollem oder ganz leerem Magen sollte Niemand schwimmen gehen.
- Im Nassbereich des Schwimmbades werden keine Speisen und Getränke verzehrt.
  - Insbesondere Glasflaschen stellen eine große Verletzungsgefahr da. (Schnittverletzungen)
  - Kaugummis können schnell verschluckt werden. Dies stellt insbesondere im Schwimmbad eine große Gefahr da. Daher sind diese streng verboten.
- Kühle dich ab, ehe du ins Wasser gehst, und verlasse das Wasser sofort, wenn du frierst.
- Melde dich immer, wenn du z.B. auf die Toilette musst bzw. den Nassbereich verlässt. Generell gibt es feste Pausen für Getränke und Toilettengang.
- Schmuck, insbesondere Ketten, Ringe, Armbänder und Uhren gehören nicht in das Schwimmbad. Diese Dinge sollten an einem sicheren Ort verwahrt werden.
- Lange Haare werden grundsätzlich mit einem Haarband oder einer Badekappe gesichert.

- Alle Brillenträger sollten möglichst eine flexible und bruchsichere Brille tragen (Sportbrille). Das Tragen von Kontaktlinsen ist nicht erlaubt. Sollte dies nicht möglich sein, stehen die Sportlehrer für notwendige Absprachen zur Verfügung.
- Toben, Rangeln, Andere ins Wasser stoßen und gegenseitiges Untertauchen ist streng untersagt.
- Für das Springen gelten folgende Regeln: - Erst springen, wenn die Wasserfläche im Sprungbereich frei ist. - Nur nach vorne springen. - Keine Kopfsprünge mit angelegten Armen. - Vom Startblock springt immer nur ein Schüler.
- Tauchversuche werden nur in Begleitung und Aufsicht eines Lehrers unternommen.
- Nach dem Schwimmen wartet auf **alle** SuS. die warme Dusche. Hygiene und die Entfernung der Chlorrückstände sind hierbei die Gründe. Jeder Schüler und jede Schülerin bringt daher ein Handtuch und notwendige Duschmittel mit.
- Neben den genannten Regeln gelten organisatorische Regeln, die den sicheren und pünktlichen Transport zum Schwimmbad betreffen.

Diese Regeln werden im Vorfeld mündlich besprochen und auf die gegebenen Umstände angepasst.