

SPORTREGLEMENT

Sportwetenschappen/Sport(begeleiding)/Beweging & Sport

2 + 3^e graad

Deze aanwijzingen zijn een uitbreiding van het schoolreglement en zijn uitsluitend bedoeld voor de leerlingen uit de afdelingen **Sportwetenschappen** (D-finaliteit), **Sport(begeleiding)** (DA-finaliteit) en **Beweging & Sport** (A-finaliteit).

Het sportreglement is opgesteld om een vlot, ordelijk en veilig verloop van de lessen te bekomen. Bovendien willen wij met deze richtlijnen de juiste ingesteldheid en de werksfeer, die specifiek is voor deze afdeling, garanderen.

1. Sportkledij.

De school zorgt voor een sobere en degelijke sportuitrusting. Tijdens de lessen L.O. dragen de leerlingen uitsluitend de sportkledij zoals die door de school voorgeschreven wordt. Het betreft: short, T-shirt, sweater (verplicht van de school), trainingsbroek (keuze: van de school OF een eigen, volledig zwarte jogging/loopbroek). Rekening houdend met het hoge aantal uren sport per week is het verplicht om 2 T-shirts en 2 shorts aan te kopen. Handschoenen, buff, regenkledij zijn aanbevolen voor een aantal sportvakken bij koud weer buiten. **We verwijzen ook naar de infobrief van de extra benodigheden (zie bijlage achteraan).**

Voor de bestelling en aankoop van onze sportkledij heeft de school een overeenkomst met kledingwinkel Printcity te Hasselt. **De bestelling gebeurt online** en het afhalen van de LO-kledij gebeurt enkel in de maand september op 2 vaste data op school. Er is ook een afhaalmoment voorzien bij Printcity zelf in oktober tussen 10u en 16u. Doorheen het jaar kan je kledij bijbestellen. Deze kledij kan je bij Printcity zelf afhalen of via de post laten opsturen. We verwachten dat jullie je verantwoordelijkheid nemen om alle afspraken te respecteren (zie infobrief bestelling LO-kledij). **Kledij kan enkel meegegeven worden, zowel op school als bij Printcity, op vertoning van je afhaalmelding met code.**

De link naar de website om schoolkledij te bestellen vind je terug op smartschool via mijn vakken -> map @sportafdeling algemeen-> weblinks

Of

<https://imas.myonline.store/>

Alle leerlingen zijn op 1 september in orde met hun LO-kledij. Nieuwe leerlingen zijn ten laatste 1 oktober in orde. Zij hebben eigen sportkledij bij in september zolang de bestelling niet op school gearriveerd is.

Van alle leerlingen van het 3^e jaar en 5^e jaar (ook van de IIn die hun jaar overdoen) en instromers verwachten wij een medisch geschiktheidsattest. We adviseren een medische controle bij een (sport)arts te combineren met een inspanningstest. Dit attest moet iedereen half september afgeven aan de klassenleraar en wij vragen een screenshot van het attest in de uploadzone te plaatsen van de map @sportafdeling algemeen. De afspraak geldt dat leerlingen vanaf dan enkel aan de sportlessen mogen deelnemen zodra zij in orde zijn met hun attest.

De leerlingen zorgen voor een paar sportsokken om aan te trekken tijdens de sportlessen omwille van hygiënische regels.

Extra aandacht gaat naar de controle op het dragen van de juiste sportschoenen.

Om beschadiging te voorkomen van de parketvloer zullen alle leerlingen aparte sportschoenen moeten dragen voor binnen. Om buiten te sporten vragen wij sportschoenen met een visgraat zool om de tennisspleinen niet te beschadigen (zie foto in bijlage achteraan bij de extra benodigdheden). Deze schoenen fungeren ook als loopschoenen. Alle leerlingen hebben dus twee paar stevige sportschoenen nodig om zowel binnen als buiten te sporten. Veters zijn altijd **deftig** gebonden.

De volledige sportuitrusting moet "**getekend**" worden (liefst met een naamlabel - sportschoenen met een stift) zodat verloren kledij kan terugbezorgd worden. Kledij die niet gelabeld is, kan niet opgeëist worden na eventueel verlies.

Juwelen (ringen – grote oorbellen – grote piercings - kettinkjes en andere sieraden waaronder festivalbandjes) **zijn absoluut verboden** omwille van veiligheidsredenen. Laat ze bij voorkeur thuis. Eveneens kan je ze verliezen bij het omkleden. Kleine piercings en kleine oorbellen moeten uit of dienen afgeplakt te worden. Opgelet, bij verwonding kan noch de leerkracht LO noch de school verantwoordelijk gesteld worden. We adviseren nog steeds om kleine piercings in alle lessen spontaan uit te doen.

In de **zwemlessen** dragen de jongens een zwemslip (géén zwemshort) en de meisjes een badpak (géén bikini). Een badmuts is eveneens verplicht! Het gebruik van een zwembrilletje is aan te raden. Vanaf het 4^e tot het 6^e jaar wordt er in de richting Sport met zwemvliezen gewerkt. Dit geldt NIET voor de IIn van Beweging & Sport. Voor de leerlingen van Sportwetenschappen geldt dit vanaf het 5^e jaar. **De leerlingen zijn zelf verantwoordelijk om hierover te beschikken.** Korte zwemvliezen zijn aan te raden. Deze vind je o.a. terug in de Decathlon.

Instituut
Mariaburcht Stevoort

Leerlingen die dat wensen, kunnen in de school over een afsluitbaar kastje beschikken om sportkledij veilig weg te bergen. Je doet er goed aan om dagelijks de gebruikte kledij mee naar huis te nemen en te laten wassen.

In de sportafdelingen wordt veel aandacht besteed aan een gedisciplineerd optreden en aan een verzorgd voorkomen. Omwille van hygiënische redenen, veiligheidsoverwegingen en vakspecifieke argumenten vragen wij een **verzorgd geknipt kapsel**, waarbij het haar nooit de ogen en het aangezicht bedekt. Jongens en meisjes met lange haren moeten deze in een staart samenbinden en/of een haarband dragen. Discussies over het al dan niet te lang/te kort haar worden niet gevoerd.

Omwille van dezelfde redenen vragen wij ook om de **nagels kort** te knippen. Voor de meisjes vragen wij om tijdens de sportlessen een sport-BH te dragen.

Mogelijk heb je voor één lesdag meerdere T-shirts of onderkleding nodig, houd daar rekening mee! Draag zorg voor je kledij zodat je ze niet verfrommeld uit je tas moet halen.

Voor de sportlessen die buiten doorgaan zijn de leerlingen **verplicht** om hun lange trainingsbroek en sweater (van de school) te dragen, wanneer de leerkracht dit beslist. Bij ongunstige weersomstandigheden zijn regenkledij (naar eigen keuze bijvoorbeeld type K-Way) en warme kledij (muts, handschoenen, buff...) ook een absolute noodzaak. Houd er rekening mee dat er op alle momenten buiten kan lesgegeven worden. Deze kledij moet daarom steeds meegebracht worden.

De sportkledij wordt enkel gedragen tijdens de L.O. -lessen. Het kan niet de bedoeling zijn dat de leerlingen alle andere lessen volgen in hun sportkledij.

Voor de verschillende lessen kunnen nog enkele aanvullende raadgevingen gegeven worden in de eerste les.

Voor de les gymnastiek kleden gekwetste leerlingen zich om wanneer zij ingeschakeld kunnen worden als helper of wanneer zij zelfstandig een aangepast trainingsschema kunnen uitvoeren tijdens de lessen. Vergeet dus zeker niet om je LO-kledij dan mee te brengen.

De leerlingen van **Beweging & Sport hebben voor het vak outdoor een fiets** nodig. Zij zorgen hier zelf voor en kunnen deze fiets indien nodig laten staan in de fietsenkelder. Er worden heel wat verplaatsingen gedaan met de fiets dus zorg ervoor dat de fiets **volledig in orde** is en dat de fiets voorzien is van een **goed slot**.

Uiteraard moeten de leerlingen in alle lessen **tijdig** aanwezig zijn. De verplaatsing naar de sportzaal of het zwembad moet **snel** gebeuren, want verplaatsen en omkleden verkort de beschikbare lestijd. Na de les krijgen de leerlingen maximum 8 minuten de tijd om aanwezig te zijn in de volgende les d.w.z 5 minuten omkleedtijd en 3 minuten om zich te verplaatsen. Deze regel geldt enkel na lesuur 1 + 3 + 5 + 6. Bij aanvang van lesuur 1 + 3 + 5 sta je na enkele minuten reeds klaar.

Het stipt aanwezig zijn in de sportlessen zal daarom ook geëvalueerd worden.

De sportlessen worden tijdig beëindigd. Ga onmiddellijk na het omkleden naar de klas. Er is géén reden om te laat te komen in de eerstvolgende theorieles. Indien je leerkracht te laat is gestopt, zal deze de volgende leerkracht persoonlijk verwittigen.

Het is niet toegestaan om tussen twee lessen een drankje te nemen aan de automaat of naar je locker te lopen (ook **niet** in de hal van het zwembad). Dit doe je tijdens de pauzes.

Afwezigheid in de sportlessen heeft vaak verstrekkende gevolgen omdat de geziene leerstof niet in een handboek kan teruggevonden worden en omdat bijwerken op eigen houtje meestal fout afloopt!!!

Een leerling die **tot 2 weken** niet kan meedoen o.w.v. medische redenen heeft een doktersattest nodig.

Een leerling die **langer dan 2 weken** niet kan deelnemen laat zijn/haar geneesheer een UITGEBREID MEDISCH ATTEST invullen. Een blanco attest staat op smartschool (mijn vakken - @sportafdeling algemeen - documenten - blessures). Aan het begin van elke sportles laat de leerling spontaan een (digitale) kopie van het attest zien aan de leerkracht. Andere attesten (kinesist, trainer ...) worden **niet** aanvaard.

Voor een leerling die langdurig niet kan sporten, verwijzen we naar "het stappenplan voor leerlingen uit de sportrichtingen (zie ook smartschool - idem als het uitgebreid medisch attest).

Van elk origineel doktersattest wordt verwacht dat de leerling spontaan een screenshot plaatst in de uploadzone van de map @sportafdeling algemeen.

Het is niet toegestaan dat een leerling zonder doktersattest de LO-lessen aan de zijkant volgt. Ook niet wanneer dit **éénmalig** het geval is. Ook niet wanneer er nog een afspraak bij de dokter moet volgen. **Een mail van het smartschoolaccount van de ouders naar de betrokken leerkracht is in deze gevallen noodzakelijk.**

Wanneer men niet mag deelnemen aan de sportlessen op school, kan men uiteraard ook niet deelnemen aan trainingen en wedstrijden in de sportclub!!!

Instituut
Mariaburcht Stevoort

Leerlingen met een kwetsuur volgen de les steeds samen met de andere leerlingen. Zij gaan dus **niet** naar de studiezaal en studeren ook nooit in de sportzaal!! Alleen **de directie** kan hierop tijdelijk een uitzondering toestaan.

Deze leerlingen volgen het verloop van de les en **nemen nota's** (zonder dat het nog eens gevraagd wordt). Na de les worden deze nota's ondertekend en geëvalueerd door de betrokken sportleerkracht. Op vraag van de leerkracht kan een gekwetste leerling ook een specifieke rol krijgen (scheidsrechter, coach, feedbackgever...) als vervangtaak en dit kan ook beoordeeld worden. **Voor de rol van helper tijdens de lessen gym verwachten we dat de gekwetste leerlingen hun LO-kledij aandoen.** Gekwetste leerlingen kunnen ook een **aangepast trainingsschema** uitvoeren van de leerkracht of kinesist op zelfstandige basis. **Ook hiervoor kleden zij zich om.**

Zwemmen vindt plaats in het Stedelijk zwembad te Hasselt.

We verzamelen steeds op de parking van de Hofbeemdenstraat en gaan met de bus naar het zwembad. De vertrekuren worden meegedeeld door de zwemleerkrachten.

Directie geeft **geen toestemming** aan leerlingen om **rechtstreeks** naar het zwembad te gaan. Het aantal plaatsen in de bus werd reeds gereserveerd waardoor de kostprijs voor andere leerlingen anders hoger zou liggen. **Iedereen vertrekt dus 's morgens met de bus vanuit school.**

Er wordt op niemand gewacht! Leerlingen die te laat zijn, gaan rechtstreeks naar de studie. Leerlingen die afwezig zijn zonder geldige reden krijgen een negatieve score op hun attitude en voor gemiste testen een nul-score.

3. Evaluaties

Voor elk sportvak zal je per periode beoordeeld worden op 2 soorten competenties, nl. **bewegingscompetenties en sociale competenties.** Deze verdeling vind je ook terug in Skore. In bijlage 2 achteraan dit document staat een overzicht van welke vaardigheden binnen de bewegings- en sociale competenties geëvalueerd worden over de verschillende sportvakken heen.

Wij hechten veel belang aan een goede werksfeer en een positieve attitude. Onder attitude verstaan wij volgende componenten: hygiëne en veiligheid, stiptheid, inzet en luistersfeer. De componenten van het vakattitude maken deel uit van de sociale competenties die bij de leerling zullen geëvalueerd worden.

Elke sportleerkracht communiceert voor zijn/haar vak welke attitudecomponenten er per periode geëvalueerd worden. Elk gedrag dat niet beantwoord aan het profiel dat wij van een sportleerling voorop stellen zal via het leerlingenvolgsysteem gecommuniceerd worden. We verwijzen hier naar de uitgeschreven evaluatiecriteria van ons vakattitude in de map @sportafdeling algemeen.

De evaluatiecriteria van elke praktische test staan in de map van elk sportvak. Voor de praktische testen wordt er geëvalueerd met **rubrics** waarin er op 4 niveau's wordt gewerkt: zoeker, ontdekker, gevorderde en expert. Via de rubric krijgt de leerling feedback over de geleverde prestatie en kan men inschatten waar hij/zij staat in het leerproces.

Indien een taak niet wordt afgegeven of ingediend in de uploadzone op de afgesproken datum, verliest de leerling 20 % van de punten. Wanneer een taak bij een herkansing alsnog niet wordt afgegeven, dan krijgt de leerling een 0-score.

4. Mijn vakken

Op smartschool vinden jullie bij mijn vakken een map met als titel “**@sportafdeling algemeen**”. In deze map vinden jullie volgende informatie terug:

- De evaluatiecriteria van ons vakattitude
- Info over digitalisering
- Info over de middagsport
- De uitleg van de sportfolio-app
- Het sportreglement
- De afspraak over de medische geschiktheidsattesten
- Info voor gekwetsten met alle documenten die je nodig hebt wanneer je de lessen niet kan volgen wegens een blessure:
 - o het blad “nog in te halen testen”
 - o het uitgebreide medische attest
- Uitleg over het remedieeruur
- Via weblinks kan LO-kledij bijbesteld worden
- Via enquête kan je inschrijven voor het remedieeruur
- Via de uploadzone worden volgende documenten bewaard:
 - o Een screenshot van het medisch geschiktheidsattest
 - o Een screenshot van het ondertekend sportreglement
 - o Een screenshot van elk doktersattest

Elk sportvak heeft daarnaast nog een aparte map getiteld **@naam van het vak** (@atletiek, @zwemmen...). In elke map vinden jullie vakspecifieke info en lesmateriaal.

Via de uploadzone verzamelen de leerlingen al hun evaluaties en gemaakte taken of opdrachten. Elke leerkracht maakt hierover vakspecifieke afspraken in het begin van het schooljaar. Via de uploadzone krijgt de leerling ook feedback over de ingeleverde taken. Als ouder kan u de ontwikkelingen van uw zoon/dochter op die manier ook opvolgen per sportvak. Als ouder kan u eveneens de feedback in de uploadzone zien. Het is echter niet mogelijk om hierover een melding te krijgen. De leerling moet “meldingen” aanvinken om op de hoogte te blijven.

Leerlingen die zwak presteren voor één of meerdere sportvakken, kunnen (al dan niet op aanraden van de leerkracht) oefenen tijdens het remedieeruur. Dit zal wekelijks, na digitale inschrijving, doorgaan op vaste dag. In de week na de schooluren. Voor zwemmen kan er geen remediëring worden georganiseerd. Extra hulp buiten school zoeken of met een klasgenoot afspreken is dan aangewezen.

Inschrijven kan **enkel online** via smartschool (zie handleiding).. Dit dient **wekelijks** opnieuw te gebeuren. Indien de remediëring door de leerling niet wordt aangenomen zal dit meegenomen worden naar de klassenraden. Het oefenen in de sportzalen mag alleen onder toezicht van een van de sportleerkrachten.

Via de brief van het medisch geschiktheidsattest werd verwezen naar de minimale fysieke en motorische vaardigheden waarover een leerling dient te beschikken alvorens te starten.. Op die manier krijg je een beeld wat er verwacht wordt als beginniveau en aan welke zwakheden je indien nodig ter voorbereiding nog aan kan werken.

6. Buitenschoolse activiteiten

Alle leerlingen uit de sportafdeling worden éénmaal per schooljaar verplicht om buiten de gewone lestijden deel te nemen aan een **sportcompetitie die door MOEV** georganiseerd wordt. Via deze activiteiten worden ook verschillende leerplandoelen behaald.

De verantwoordelijke leerkracht bezorgt jullie tijdig op voorhand de datum en het tijdstip van de activiteit. Van gekwetste leerlingen wordt verwacht dat ze mee gaan supporteren en/of deelnemen aan een andere competitie naar keuze. Voor afwezige leerlingen geldt enkel de laatste optie.

Traditiegetrouw verzorgen alle leerlingen uit de sportafdeling ook jaarlijks een **sportdemonstratie**. Het geplande optreden geeft een overzicht van wat de leerlingen geleerd hebben tijdens de verschillende sportlessen. Alle leerlingen van de sportafdeling krijgen in dit verband nog een extra brief in aanloop van de sportshow. De video-opname van deze sportdemonstratie wordt gebruikt tijdens de openschooldag als beeldmateriaal. **Alle leerlingen (ook leerlingen met een blessure) zijn zowel overdag als voor de avondshow verplicht aanwezig**. Leerlingen die geselecteerd zijn voor deelname aan sportwedstrijden op het hoogste nationale niveau of op internationaal niveau dienen een attest van de sportclub of federatie af te geven aan de directie en aan de leerkracht dans, van zodra je op de hoogte bent van je selectie. Deze leerlingen zullen persoonlijk besproken worden binnen de vakgroep LO.

7. Inhaaltesten

Leerlingen die door een sportkwetsuur of een andere reden een test (evaluatie) niet kunnen afleggen, doen dat zo snel mogelijk na het terug deelnemen aan de lessen.

Dit kan gebeuren tijdens de lessen of op een ander moment. **De leerling mailt of spreekt de leerkracht zelf aan om het tijdstip te bepalen**. De testen worden afgelegd vóór de eerstvolgende examenperiode. In uitzonderlijke gevallen spreek je een andere regeling af met de betrokken sportleerkracht. Indien er zelf geen

Alle inhaaltesten van zwemmen vinden steeds onder een examenperiode plaats, zelden tijdens de les o.w.v tijd (beperkt aantal lessen). Bij afwezigheid zonder geldige reden krijgt de leerling een 0-score op elke inhaaltest.

Indien niet alle testen zijn afgelegd, is het mogelijk dat de leerplandoelstellingen in onvoldoende mate bereikt zijn. Hierdoor kan de leerling een onvoldoende behalen voor het desbetreffende sportvak.

8. Waardevolle spullen

Waardevolle spullen laat je best thuis! Kleedkamers worden tussen de lessen NIET gesloten. Het kan voorvallen dat je een kleedkamer moet delen met een andere klas. Er zijn lockers in de sporthal en aan de turnzaal die je met een eigen slotje (zelf voorzien) kan gebruiken om je portefeuille en GSM veilig weg te steken. Voor de i-pad wordt er een bak voorzien waarin je deze kan leggen in de zaal. Je zorgt er best voor dat je i-pad voorzien is van je naam en dat deze steeds opgeladen is.

De leerling heeft elke sportles zijn/haar eigen I-pad mee. Deze wordt vaak gebruikt ifv video-opnames, evaluaties, nota's nemen... Indien een leerling zijn I-pad thuis is vergeten of niet is opgeladen, kan de leerkracht punten aftrekken voor het niet in orde zijn (attitude).

Leerkracht en school zijn niet verantwoordelijk voor diefstal.

9. Beeldmateriaal in de les LO

De leerlingen in een sportrichting werken met de Sportfolio app. In deze app gaan leerlingen via video-opnames van eigen (tussentijdse) prestaties zelfstandig hun eigen doelen bepalen, reflecteren over hun eigen gedrag en vorderingen om op die manier hun leerproces meer zelf te gaan sturen (autonomie). Deze gegevens worden wettelijk aangemerkt als bijzondere persoonsgegevens. De school geeft toestemming voor deze verwerking. De school heeft echter wel de plicht om leerlingen van 16 jaar of ouder uitdrukkelijke toestemming te vragen. Bij leerlingen onder de 16 jaar moeten de ouders/verzorgers uitdrukkelijk toestemming geven voor deze verwerking. In bijlage staat een conceptbrief met meer toelichting. Door het sportreglement te ondertekenen, geeft u als ouder/verzorger en/of leerling automatisch toestemming voor het gebruik hiervan.

Het gebruik van eigen device in de les kan enkel met toelating van de leerkracht. Het beeldmateriaal dient enkel voor gebruik tijdens de les LO om specifieke leerplandoelen te realiseren. Nadien moet elke opname verwijderd worden. De leerling is verantwoordelijk voor het gebruik van zijn eigen toestel.

In bijlagen achteraan vinden jullie het reglement terug van de fitnesszaal. Bij het ondertekenen van dit sportreglement bevestigen jullie dat jullie kennis hebben genomen van de afspraken wat betreft het gebruik van de fitnesszaal

Wij willen besluiten met een belangrijke raadgeving. Oefen véél en besteed de nodige aandacht aan de praktijk!

Vergeet evenwel niet dat wij in onze school in de sportafdelingen zeker zoveel aandacht besteden aan de theoretische vakken.

Op die wijze wensen wij je ook goed voor te bereiden op het hoger onderwijs en op studierichtingen buiten de sport.

Wij wensen je véél succes.

Directie en sportleerkrachten.

Voor akkoord, Handtekening Leerling:

Voor akkoord, Handtekening Ouder(s) of Voogd:

.....

.....

Beste ouder of verzorger,

Via deze brief willen wij u informeren over het in gebruik nemen van de Sportfolio App binnen de lessen bewegingsonderwijs. Uw kind krijgt binnenkort de beschikking over een persoonlijk digitaal portfolio die leerresultaten inzichtelijk zal maken.

Waarom deze vernieuwing

Met de Sportfolio App gaat de wens in vervulling dat elke leerling zichzelf binnen zijn of haar eigen mogelijkheden kan ontwikkelen, ongeacht het beweegniveau. We maken met de Sportfolio App het leren zichtbaar en spelen in op de zelfregulatie van de leerling. Iedere leerling werkt met een gepersonaliseerde app, waardoor het mogelijk is om inzicht te krijgen in het persoonlijke leerproces.

In de Sportfolio App maakt de leerling een start- en eindmeting, stelt doelen, beoordeelt de eigen prestaties en reflecteert op zijn of haar ontwikkeling. We hebben met de Sportfolio App een tool in handen, waarmee we in staat zijn om nog meer tot maatwerk te kunnen komen. Mede hierdoor zullen leerlingen sneller vanuit een intrinsieke motivatie zichzelf kunnen ontwikkelen. Het werken met een praktisch digitaal portfolio levert dan ook een belangrijke bijdrage aan de grote missie van het bewegingsonderwijs, namelijk; "Een leven lang met plezier bewegen".

Privacy

De Sportfolio App is AVG compliant en handelt volgens het Pivacy Convenant Onderwijs (www.privacyconvenantonderwijs.nl). De school of scholengroep heeft de hieraan gerelateerde verwerkersovereenkomst 3.0 ondertekend. Door deze maatregelen kunt u erop vertrouwen dat de Sportfolio App zich houdt aan de gestelde regels omtrent de wetgeving AVG (Algemene Verordening Gegevensbescherming). De leerresultaten worden opgeslagen in een beveiligde online omgeving die alleen inzichtelijk is voor de direct betrokken docent en de leerling zelf. Er wordt geen data opgeslagen op de telefoon van de leerling. Ook wordt er zonder toestemming geen persoonlijke data gedeeld met derden. Op www.sportfolioapp.nl kunt u hierover meer lezen en vindt u tevens ons privacybeleid.

We kijken er naar uit om te starten met de Sportfolio App en hopen u voldoende te hebben geïnformeerd. Heeft u nog vragen, dan kunt u altijd de docent bewegingsonderwijs raadplegen of een e-mail sturen naar de ontwikkelaars van de Sportfolio App: info@sportfolioapp.nl.

- **Voor de start:**
 - Iedereen betreedt de fitnesszaal met propere binnensportschoenen
 - Er wordt enkel in LO-kledij gesport
 - Je neemt steeds een eigen handdoekje mee naar binnen

- **Voor het gebruik van de cardio toestellen:**
 - Stel het toestel af op de gewenste hoogte
 - Lees steeds de handleiding of bekijk eerst de QR-code

- **Tijdens het gebruik van de cardio toestellen:**
 - Enkel de persoon die het toestel gebruikt, bedient het toestel!
 - Bouw rustig de gewenste snelheid op en zorg steeds voor controle
 - Voldoende afstand eisen van de omstaanders

- **Na gebruik van de cardio toestellen:**
 - Reinig steeds het gebruikte toestel met het voorziene product
 - Spuit nooit rechtstreeks op het toestel maar op het doekje

- **Materiaal:**
 - Draag steeds zorg voor alle materiaal en leg het steeds rustig neer
 - Gebruik het materiaal enkel zoals het hoort en enkel wanneer je een oefening moet uitvoeren
 - Klein materiaal wordt steeds op de juiste plaats teruggelegd
 - Indien er een defect is, meld je dit direct aan de leerkracht/begeleider

De vakgroep LO