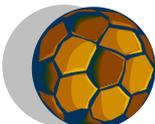




## Regeln für den Sportunterricht an der Paul-Gerhardt-Schule



1. Ich habe Sportzeug dabei: Turnschuhe, Turnhose und T-Shirt.
2. Ich mache beim Sportunterricht mit. Eine Entschuldigung meiner Eltern befreit mich vom Sport.
3. Ich ziehe mich zügig um, desto mehr Bewegungszeit bleibt.
4. Ich lege allen Schmuck und Dinge,  die mich behindern ab. Die Brille kann aufbleiben, wenn es eine Sportbrille ist. 
5. Ich binde meine  Haare mit einem Gummi zusammen.
6. Ich darf am Anfang der Stunde bei der freien Bewegungszeit mitmachen.
7. Am Sammelplatz setze ich mich hin und verhalte mich ruhig.
8. Ich darf mit Aufforderung der Lehrerin in den Geräteraum, um dort Spiel- und Sportgeräte zu  holen.
9. Ich bin fair im Spiel und im Einhalten aller Spielregeln.
10.  Ich verlasse nie unabgemeldet die Halle.



## **Die Baderegeln an der Paul-Gerhardt-Schule**



1. Vor dem Schwimmen gehst du immer unter die Dusche und wäschst dich !
2. Lange Strecken schwimmst du nur mit einem guten Schwimmer zusammen.
3. Frierst du, dann geh schnell aus dem Wasser, zieh dich warm an oder trockne dich ab.
4. In flaches Wasser springst du nie mit dem Kopf zuerst.
5. Kaugummi und Flaschen nimmst du nicht mit ins Schwimmbad.
6. Möchtest du, dass dich andere tunken oder ins Wasser schubsen ? also – lass es auch selbst sein.
7. Um Hilfe rufst du nur, wenn du wirklich große Angst hast.
8. Lass keine Sachen in den Laufwegen liegen. Das Rennen ist dort verboten – auf nassen Fliesen rutscht man schnell aus.



## **Für die Eltern unserer Schule**



- \* Achten Sie auf eine angemessenen Essenspause vor dem Schwimmen – ein voller Magen verursacht oft Übelkeit und kann ihrem Kind gefährlich werden.
- \* Geben Sie ihrem Nichtschwimmer-Kind keine Luftmatratze und kein Schwimmtier o.ä. mit ins Wasser – beides bietet keinerlei Sicherheit in tiefem Wasser.
- \* Möchten Sie, dass ihr Kind unbeschadet bleibt ? – also – lassen Sie es nie unbeaufsichtigt am Wasser – es kennt keine Gefahr.