



## Íþróttir

### Íþróttafatnaður

Öllum nemendum í 2. – 10. bekk er skylt að vera í íþróttafatnaði í íþróttatíma. Ætlast er til að nemendur mæti með íþróttaföt með sér í tösku/poka og skipti um fatnað fyrir og eftir tímann.

Dæmi um íþróttaföt eru t.d. síðar íþróttabuxur, stuttermabolur eða stuttbuxur.

Ef nemandi getur ekki tekið þátt í íþróttatíma, þarf að tilkynna forföll með tölvupósti, með miða frá forráðamanni eða símleiðis.

### Útikennsla í íþróttum

Í ágúst, september og maí er útikennsla í íþróttum. Nemendur verða mestmegnis á skólalóðinni og á nærliggjandi göngustígum í hverfinu til útihlaupa.

Því er mikilvægt að nemendur mæti með hentugan skófatnað.

### Íþróttaskór

Nemendur í 1. – 3. bekk eru berfætt eða á tátíljum í íþróttatíma.

Mælst er til að nemendur í 4. – 10. bekk séu í íþróttaskóm í íþróttatíma. Passa þarf þó að þeir séu aðeins skór sem notaðir eru innandyra.

### Sturtan

Mælst er til að nemendur í 4. - 10. bekk mæti með handklæði og fari með sturtu eftir íþróttatíma.

### Vottorð

Ef nemandi getur ekki tekið þátt í íþróttum í lengri tíma af einhverjum ástæðum, er hann beðinn að skila vottorði.

# Sund

## Skólasund

Mælst er til þess að drengir séu ekki í of síðum né of stórum sundbuxum og að stúlkur séu í sundbol í skólasundi. Ekki er leyfilegt að vera í bikiní eða strand- sundbuxum.

Bikíníð flækist út um allt og strandsundbuxur hefta hreyfingu nemandans.

Við mælum með að þau börn sem eru með sítt hár séu með teygju í hárinu, vegna hreinlætis og svo hárið hindri ekki öndun og hreyfigetu.

Einnig er mikilvægt að þau séu með sundgleraugu meðferðis í skólasundi

Forföll í sundi á að tilkynna sundkennara samdægurs með tölvupósti.

## Vottorð

Ef nemandi getur ekki tekið þátt í í sundi í lengri tíma af einhverjum ástæðum, er hann beðinn að skila vottorði.

