**Liikuntatiedote lukion liikuntakursseille**

Lukion liikuntatunneilla tavoitteena on löytää itselle mieluinen liikunnallinen elämäntapa ja tukea aikuiselämän aktiivista elämää.

Liikuntatunneilla liikutaan eri liikuntatiloissa ja tämän vuoksi on tärkeää, että yleiset käytänteet esim. turvallisuuteen liittyen ovat kaikille selviä.

Yleisiä toimintatapoja ja käytänteitä lukion liikuntatunneilla:

* Ilmoittakaa aina opettajalle, jos sinulla on liikuntaan tai tunnilla olemiseen vaikuttava sairaus, josta opettajan olisi hyvä tietää. Tällaisia voivat olla akuutit vammat, krooniset sairaudet (astma, diabetes, mielenterveyden ongelmat…), jotka voivat aiheuttaa vaikeuksia liikkumisessa tai esim. kohtauksia liikuntatuntien aikana. Tilanne on kaikille turvallinen, jos opettaja tietää, mitä tapahtuu ja miksi ja näin hän osaa myös toimia tilanteessa parhaalla mahdollisella tavalla opiskelijaa auttaen.
* Ennen liikuntatunnin alkua mennään vaihtamaan vaatteita jo välitunnilla, mutta saliin tullaan vasta tunnin alkaessa.
* Liikuntasalissa käytetään aina joko sisäpelikenkiä tai ollaan paljain jaloin. Näin liukastumisvaara ja kaatumiset vähenevät ja lisäksi liike on luonnollisempaa ja helpompaa hallita kuin sukilla liukuminen.
* Ulkonakin kannattaa käyttää liikkumiseen suunniteltuja jalkineita, joissa olisi edes jonkinlainen kantapäävaimennus. Tasapohjainen tennari ei ole paras vaihtoehto juoksemiseen.
* Muutoin liikkuessa käytetään joustavaa liikkumiseen sopivaa varustusta ja otetaan mukaan vaihtovaatetta. Liikuntatunnilla pitkät hiukset on hyvä pitää kiinni ja korut tulisi ottaa tunnin ajaksi pois. Tunnin jälkeen on hyvä käydä peseytymässä ja huolehtia hygieniasta. Näin olo on mukava seuraavillakin tunneilla. Käytettäessä hygieniatuotteita esim. deodorantit, tulee kuitenkin muistaa, että koulun pukuhuonetilat ovat HAJUSTEETTOMIA! Asia on tärkeä, koska hajusteet voivat aiheuttaa osalle suuria terveyshaittoja.
* Ulkona kylmällä tai kostealla liikuttaessa tulee sää ottaa huomioon myös pukeutumisessa. Kostealla säällä varaudu hiukan kosteutta kestävällä vaatetuksella tai vaihtovaatteilla. Rankkasateessa emme tietenkään ulkoile. Kylmällä säällä kannattaa huolehtia erityisesti siitä, että pää, ranteet, nilkat ja kaula on suojattu kylmältä. Lisäksi on järkevää pukeutua kerroksittain ja näin voi vaatetta vähän vähentää, jos liikkuessa tuleekin kuuma.
* Kun siirrymme eri liikuntapaikoille koulun lähialueella (tekonurmi, yu-kenttä, pururata, hiihtoradat, luistinkenttä…) tai joskus kauempanakin (Peurunka, Peurunkagolf, Jyväskylän liikuntapaikat) noudatamme aina liikennesääntöjä ja yleistä varovaisuutta. Autolla kuljettaessa opiskelija voi tulla opettajan kyytiin, jos hänellä on Wilman kautta tähän annettu lupa tai toisen opiskelijan kyytiin, jos hänelle on tähän soveltuva lupa Wilmassa.

Lukiolaisilla on lupa käyttää kuntosalia myös liikuntatuntien ulkopuolella esim. hyppytuntien aikana. Tällöin oven voi avata liikunnanopettaja tai esim. vahtimestari.

**Kuntosalin säännöt ovat seuraavat:**

1. Jos tilassa on joku opetusryhmä, kysy ryhmän opettajalta, mahdutko/ voitko tulla salille tuolloin. Opetus menee aina vapaa-ajan käytön edelle!
2. Kuntosalilla käyttäydytään esimerkillisesti ja pukeudutaan asiallisiin liikuntavarusteisiin.
3. Paikat siistitään aina oman käytön jäljiltä. Esim. levyt, matot ja painot laitetaan pois laitteista ja paikoilleen. Lisäksi noudatetaan esim. korona-aikaan annettuja lisäohjeita tarkasti!
4. Salissa liikutaan oma ja muiden turvallisuus huomioiden!
5. Musiikkia voi kuunnella omasta puhelimesta kuulokkeilla, ei yleisestä soittimesta.
6. Trampoliinia ei ole luvallista käyttää, vaikka se olisi alhaalla.