

## QUY TẮC AN TOÀN SỨC KHỎE TRONG CÁC MÔN THỂ THAO Trường LFI Duras

### Quy định cần tuân thủ trong tất cả các hoạt động :

- Khử khuẩn tất cả dụng cụ và trang thiết bị trước và sau khi sử dụng
- Rửa tay trước và sau giờ học
- Giữ khoảng cách 1m50 giữa các học sinh
- Bắt buộc đeo khẩu trang (trừ khi học môn bơi lội)
- Có bình đựng nước uống riêng

### Tổ chức giờ học :

- Dự kiến trước địa điểm tập trung với giáo viên để tránh tình trạng lộn xộn.
- HS cần mặc sẵn trang phục thể thao (không vào phòng thay đồ trước giờ học).
- Trong suốt giờ học, cần tuân thủ các quy định trên đây.
- Vào cuối buổi học, học sinh lần lượt vào phòng thay đồ để tắm (chỉ có tối đa 4 HS trong 1 phòng thay đồ vào cùng 1 thời điểm).

### Các môn thể thao sẽ được đưa vào chương trình :

- Tập thể hình
- Nhảy
- Làm xiếc
- Thể dục dụng cụ
- Bắn cung
- Tập gym
- Cầu lông
- Bóng chày
- Chạy bộ
- Bơi lội (không cần đeo khẩu trang)

### Lưu ý quan trọng :

Đối với các giờ học chỉ kéo dài 1h, các em sẽ không được phép sử dụng phòng thay đồ sau buổi học bởi các giáo viên sẽ không có đủ thời gian cho việc thực hiện giờ học rồi sau đó để học sinh vào phòng thay đồ với quy định chỉ có tối đa 4 HS tại cùng 1 thời điểm.