

REGRAS DE SEGURANÇA E MANUTENÇÃO DO MATERIAL

- Se mexeres no material sem autorização do teu professor pode acontecer algum acidente;
- O material espalhado pelo recinto sem qualquer organização pode prejudicar a tua actividade;
- Quando passares a bola a um colega não a envies pelo ar, mas sim, junto ao solo;
- Não te pendures nos cestos de basquetebol, além de serem muito caros podes magoar-te seriamente. Os cestos que tu vês na N.B.A. estão preparados para aguentar um jogador só que custam muitas centenas de escudos a mais do aqueles que a nossa Escola possui. Estragá-los ou danificá-los irá fazer com que não possas tirar tanto prazer ao longo do ano ficando o teu ano lectivo reduzido a algumas modalidades;
- Se lebares para as aulas objectos como relógios, pulseiras, fios, brincos, anéis, etc. poderás perdê-los ou provocar lesões em ti próprio ou nos teus colegas;
- As meninas devem levar o cabelo apanhado para que deste modo possam realizar os movimentos de uma forma mais eficaz;
- Existem certas bolas (basquetebol e andebol) que são para se jogar com as mãos. Ao utilizares os pés nestas bolas estas deteriorar-se-ão mais rapidamente;
- As bolas são para te proporcionar aprendizagem. Se te sentares em cima delas, elas ficarão deformadas;
- Os colchões gímnicos devem ser transportados por quatro alunos para que deste modo a sua duração se prolongue no tempo.