

# HOËRSKOOL WATERKLOOF GIMNASIUM



## REÛLS EN REGULASIES

### Gebruik van gimnasium

Die Hoërskool Waterkloof Gimnasium is slegs vir die gebruik van **skoolkinders en personeel**.

### Gimnasium-ure

Die Hoërskool Waterkloof Gimnasium se ure is soos volg:

<b>Maandag - Vrydag</b>	14:00 – 16:30
<b>Saterdag - Sondag</b>	Gesluit
<b>Publieke Vakansie Dae</b>	Gesluit
<b>Skool Vakansies</b>	10:00 – 12:00
<b>Eksamen</b>	11:00 – 15:30
<b>Desember Vakansie</b>	Gesluit (tensy anders gereël)

- Slegs Waterkloofpersoneel mag die gimnasium buite die 14:00 – 16:30 tyd gebruik (5:00-7:30 en 17:00-20:00)

Skoolkinders moet onderneem dat hulle onder geen omstandighede die gimnasium buite die bogenoemde tye mag gebruik nie. Sou dit wel gebeur, sal sodanige skoolkind **30 debiete** kry en vir **'n maand geen toegang** toe die gimnasium hê nie.

### Kleredrag

Alle gimnasiumlede moet die regte klere dra - bv. T-hemde, sportbroeke (kort of lank), *leotards* met hardloopskoene of *cross-training*-skoene. ñ Lid mag onder geen omstandighede by die gimnasium inkom met 'n denim, plakkies, kaalvoete of skoolklere nie. **Meisies mag NIE kruptoppe en/of "hotpants" dra nie**. Indien 'n skoolkind in die gymnasium met bogenoemde kleredrag betrap word, sal die leerder **5 debiete ontvang** (daar sal nie vrae gevra word nie - die debiete sal dadelik gegee word).

Enige klere wat moontlik 'n veiligheidsrisiko inhou, is verbode. **Die gimnasiumbestuurder mag dus die persoon toegang weier**.

### Dissipline

Alle gimnasiumlede is verplig om instruksies van die gimnasiumbestuurder na te kom. Die gimnasiumbestuurder is by magte om 'n persoon die reg van toegang te weier sou die regulasies nie nagekom word nie.

Die gimnasiumbestuurder sal ook die reg hê om 'n skoolkind uit die gimnasium te stuur indien hy/sy nie luister nie, asook om debiete vir verontagsaming van reëls te gee.

Indien die gimnasiumbestuurder 'n skoolkind vra om ligter gewigte te gebruik en die leerder doen dit nie, sal hy/sy debiete ontvang en die gimnasium moet verlaat.

Indien ñ skoolkind swak gedrag in die gymnasium toon, sal hy/sy dadelik gevra word om die gimnasium te verlaat, asook debiete ontvang.

**NB!** Alle leerders moet elke gim-sessie by die toonbank inteken en uitteken.

### **Gebruik van apparate**

Alle gimnasiumlede moet die instruksies van die gimnasiumbestuurders en veiligheidsreëls nakom. Indien 'n gebruiker onseker is, moet hy/sy die gimnasiumbestuurder aan diens vir hulp vra.

Die gimnasiumlid sal verantwoordelik wees vir enige skade wat hy/sy aan 'n apparaat aanrig. Die ouers sal verantwoordelik wees vir die vervanging van die apparaat by die verskaffer wat die skool gebruik. Die skoolkind sal ook nie vir die res van die jaar die gimnasium mag gebruik nie.

Daar word van 'n gebruiker verwag om goeie higiëne en etiket toe te pas. Indien die gimnasiumbestuurder bevind dat die skoolkind dit nie doen nie, sal hy/sy gevra word om die gimnasium te verlaat.

Voorts sal van die gebruiker verwag word om die volgende reëls na te kom:

1. Plaas alle gebruikte apparaat terug waar dit gevind is. Indien nie, sal die leerder 5 debiete ontvang.
2. Bring 'n klein handdoekie saam. Indien 'n persoon geen handdoek het nie, sal hy/sy gevra word om die gimnasium te verlaat.
3. Moenie 'n apparaat vir langer as 15 min. gebruik nie, - ander mense wil dit ook gebruik.
4. Geen apparaat mag uit die gimnasium verwyder word nie. Indien 'n skoolkind dit doen sal hy/sy 10 debiete ontvang.
5. Geen leerders mag touklim of die hoëringe gebruik sonder toestemming nie.
6. Geen leerders mag die gewigte neergooi nie. Dit is swak gimnasium-etiket, tegniek en 'n veiligheidsrisiko.
7. Gimnasiumlede moet nie meer as een stel apparaat (dumbbells, kettlebells, barbells ens.) op die vloer plaas nie. Dit is 'n risiko vir die ander lede om daaroor te val.
8. Gimnasiumlede wat tans by Crossfit betrokke is moet Crossfit-oefensessies beperk tot Crossfit-oefentye waar hulle onder die toesig van Crossfit-personeel is.

---

Hiermee bevestig die ouer en kind dat hulle die reëls en regulasies verstaan en sal gehoorsaam. Die ouer en kind verstaan dat daar geen versagende omstandighede kan wees indien die kind nie die reëls en regulasies nakom nie.

Handtekening van ouer/voog

Handtekening van skoolkind

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ouer/Voog: \_\_\_\_\_

Kind: \_\_\_\_\_

(Naam en van in drukletters)

(Naam en van in drukletters)

# HOËRSKOOL WATERKLOOF GIMNASIUM



## VRYWARING

HOËRSKOOL WATERKLOOF IS NIE VERANTWOORDELIK VIR ENIGE BESERING OF SKADE WAT ENIGE PERSOON OPDOEN OF LY TERWYL HY/SY OEFENAPPARAAT OF ENIGE TOERUSTING IN DIE GIMNASIUM GEBRUIK NIE. TOESKOUERS WAT BESEER WORD OF EIENDOMSVERLIES LY, WORD HIERBY INGESLUIT.

DIE SKOOL AANVAAR GEEN AANSPREEKLIKHEID NIE, SELFS AL IS DIT A.G.V. NALATIGHEID, VAN ENIGE ENTITEIT, PERSONEELLID, VRYWILLIGE WERKER, DEELTYDSE WERKER, AGENT, BESOEKER OF PERSOON TEENWOORDIG WANNEER AKTIWITEIT IN/BY DIE GIMNASIUM PLAASVIND. ELKE PERSOON WAT TOERUSTING IN DIE GIMNASIUM GEBRUIK OF DIE GIMNASIUM BETREE, DOEN DIT TEN VOLLE OP EIE RISIKO.

Handtekening van ouer/voog

Handtekening van skoolkind

\_\_\_\_\_

Ouer/Voog: \_\_\_\_\_

(Naam en van in drukletters)


\_\_\_\_\_

Kind: \_\_\_\_\_

(Naam en van in drukletters)

Voltooi asb. die volgende besonderhede van u kind vir administratiewe doeleindes en in geval van nood.

**BESONDERHEDE VAN KIND**

<b>VOLLE NAAM EN VAN [KIND]</b>	
<b>OUERDOM</b>	
<b>ID-NOMMER [KIND]</b>	
<b>SELFOONNOMMER</b>	
<b>MEDIESE TOESTAND</b> [Indien van toepassing]	<hr/> <hr/> <hr/>
<i>In geval van 'n mediese toestand, heg asseblief 'n doktersbrief aan.</i>	
<b>MEDIKASIE</b>	
<b>MEDIESE BESONDERHEDE</b>	
<b>MEDIESE SKEMA</b>	
<b>LIDMAATSKAPNOMMER</b>	
<b>HOOFLID</b>	
<b>HOOFLID ID-NOMMER</b>	
<b>HOOFLID CELL NOMMER</b>	
<i>(Afskrif van mediese kaart moet aangeheg word)</i> 	

# PAR-Q & YOU

(A Questionnaire for People Aged 15 to 69)

Regular physical activity is fun and healthy, and increasingly more people are starting to become more active every day. Being more active is very safe for most people. However, some people should check with their doctor before they start becoming much more physically active.

If you are planning to become much more physically active than you are now, start by answering the seven questions in the box below. If you are between the ages of 15 and 69, the PAR-Q will tell you if you should check with your doctor before you start. If you are over 69 years of age, and you are not used to being very active, check with your doctor.

Common sense is your best guide when you answer these questions. Please read the questions carefully and answer each one honestly: check YES or NO.

YES	NO	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. <b>Has your doctor ever said that you have a heart condition and that you should only do physical activity recommended by a doctor?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. <b>Do you feel pain in your chest when you do physical activity?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. <b>In the past month, have you had chest pain when you were not doing physical activity?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. <b>Do you lose your balance because of dizziness or do you ever lose consciousness?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. <b>Do you have a bone or joint problem (for example, back, knee or hip) that could be made worse by a change in your physical activity?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. <b>Is your doctor currently prescribing drugs (for example, water pills) for your blood pressure or heart condition?</b>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. <b>Do you know of any other reason why you should not do physical activity?</b>

If  
you  
answered

## YES to one or more questions

Talk with your doctor by phone or in person BEFORE you start becoming much more physically active or BEFORE you have a fitness appraisal. Tell your doctor about the PAR-Q and which questions you answered YES.

- You may be able to do any activity you want — as long as you start slowly and build up gradually. Or, you may need to restrict your activities to those which are safe for you. Talk with your doctor about the kinds of activities you wish to participate in and follow his/her advice.
- Find out which community programs are safe and helpful for you.

## NO to all questions

If you answered NO honestly to all PAR-Q questions, you can be reasonably sure that you can:

- start becoming much more physically active — begin slowly and build up gradually. This is the safest and easiest way to go.
- take part in a fitness appraisal — this is an excellent way to determine your basic fitness so that you can plan the best way for you to live actively. It is also highly recommended that you have your blood pressure evaluated. If your reading is over 144/94, talk with your doctor before you start becoming much more physically active.

### DELAY BECOMING MUCH MORE ACTIVE:

- if you are not feeling well because of a temporary illness such as a cold or a fever — wait until you feel better; or
- if you are or may be pregnant — talk to your doctor before you start becoming more active.

**PLEASE NOTE:** If your health changes so that you then answer YES to any of the above questions, tell your fitness or health professional. Ask whether you should change your physical activity plan.

**Informed Use of the PAR-Q:** The Canadian Society for Exercise Physiology, Health Canada, and their agents assume no liability for persons who undertake physical activity, and if in doubt after completing this questionnaire, consult your doctor prior to physical activity.

**No changes permitted. You are encouraged to photocopy the PAR-Q but only if you use the entire form.**

NOTE: If the PAR-Q is being given to a person before he or she participates in a physical activity program or a fitness appraisal, this section may be used for legal or administrative purposes.

"I have read, understood and completed this questionnaire. Any questions I had were answered to my full satisfaction."

NAME \_\_\_\_\_

SIGNATURE \_\_\_\_\_

DATE \_\_\_\_\_

SIGNATURE OF PARENT  
or GUARDIAN (for participants under the age of majority) \_\_\_\_\_

WITNESS \_\_\_\_\_

**Note: This physical activity clearance is valid for a maximum of 12 months from the date it is completed and becomes invalid if your condition changes so that you would answer YES to any of the seven questions.**

