

*Beleid oor Sport en
Buitemuurse Aktiwiteite*



Laerskool Totiusdal

LAERSKOOL TOTIUSDAL

BELEID OOR SPORT EN BUITEMUURSE AKTIWITEITE

Die skool se amptelike sport- en buitemuurse aktiwiteite beleid bepaal dat die klem geplaas word op **deelname en betrokkenheid van leerders**, waardeur 'n verskeidenheid van basiese sosiale en sportvaardighede aangekweek word.









Die aanleer van liggaamlike koördinasievaardighede binne spanverband, met die beklemtoning van goeie, gesonde sportmangees, vorm 'n belangrike grondslag daarvan. Die wenmotief moet nie oorheersend wees nie, ofskoon hard gewerk moet word om sukses te behaal. 'n Belangrike onderdeel van afrigting is die aanleer van vermoëns om deelnemersdruk+ positief te verwerk. Die hoof en opvoeders van Laerskool Totiusdal en die ouergemeenskap glo dat hierdie gebalanseerde benadering uiteindelik daartoe bydra dat die skool besondere gebalanseerde leerders aan die samelewing sal oplewer.

Die leerders van ons skool geniet dit om deel te neem aan buitemuurse aktiwiteite. Kompetisie is 'n belangrike komponent van sulke aktiwiteite en daar is niks verkeerd daarmee nie, solank leerders genot put uit die betrokke aktiwiteit en nie begin om 'n wrok te ontwikkel omdat hul dalk deur groepsdruk of ouers of ander oorsake gedwing word om deel te neem nie.

MISSIE

Om die sport-, kultuur- en ander buite kurrikulêre aktiwiteite te organiseer, te bestuur en te koördineer tot voordeel van elke leerder in die skool.

Hierdie aktiwiteite verskaf die volgende uitkomst en voordele aan leerders:

-  Gesonde vlakke van kompetisie.
-  Reisonderinding (*waar van toepassing*).
-  Professionele afrigting en toesig deur gekwalifiseerde afrigters en toesig.
-  Geleentheid vir verbetering van prestasies.
-  Blootstelling aan goeie afrigtingsmetodes en fasiliteite.
-  Nuwe geleentheid vir vriendskappe.
-  Skakels met ander kurrikulum leerareas.
-  Pret en genot.

- ✎ Ontwikkeling van vaardighede, spanwerk en selfaktualisering.
- ✎ ☒ Veilige, geborge en inklusiewe omgewing.
- ✎ Verbeterde oplossingsvaardighede.
- ✎ Verbeterde liggaamlike ontwikkeling en motoriese vaardighede.
- ✎ Groei in selfvertroue en eie selfbeeld van leerders.
- ✎ Toegang tot unieke fasiliteite en geografiese gebiede.
- ✎ Kwalitatiewe en korrekte afrigting.
- ✎ ☒ Gedissiplineerde en gestruktueerde omgewing.
- ✎ ☒ Toename in kennis van sport en kultuuraktiwiteite en moontlike toekomstige loopbaangeleenthede.
- ✎ Toegang tot ander van sy/haar postuurgroep en positiewe rolmodelle.
- ✎ Die kweek en aanleer van goeie sportmansgees.

WETLIKE RAAMWERK

Hierdie beleid moet saamgelees word met die volgende:

- ✎ Die Suid-Afrikaanse Skolewet, 1986 (*soos gewysig*) (SASW)
- ✎ Toepaslike sport- en ander kodes
- ✎ Toepaslike beleid van die Gauteng Onderwysdepartement
- ✎ Veiligheidsbeleid van Laerskool Totiusdal.
- ✎ Gedragskode en Dissiplinêre Reëls van Laerskool Totiusdal
- ✎ MIV/VIGS beleid van Laerskool Totiusdal

DOEL VAN DIE BELEID

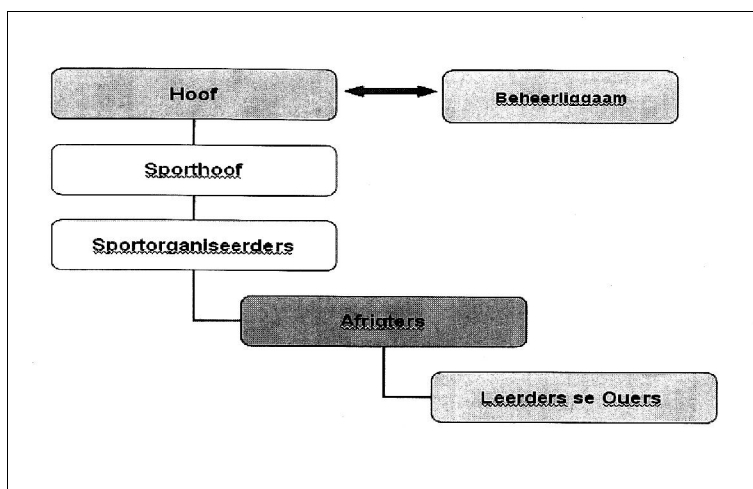
Die beginsel van deelname aan buite kurrikulêre/buitemuurse aktiwiteite in die skool is om aan elke leerling die geleentheid te bied om aan aktiwiteite deel te neem, op so ☒ manier dat:

- ✎ Deelname nie afgedwing word op ☒ leerling nie.
- ✎ Daar deel geneem word op ☒ aktiwiteit binne ☒ gestruktueerde program om sosiale vaardighede te ontwikkel.
- ✎ Korrekte sportmanskap/gees te alle tye bevorder en nagestreef word.
- ✎ Trots, deur middel van sport/ander buitemuurse aktiwiteite op en in die skool gekweek word.
- ✎ Akademiese prestasie van die leerling nie deur sodanige deelname benadeel word nie, maar bevorder word.
- ✎ Die leerder ☒ trots op sy/haar liggaam en intellektuele vermoëns kweek met

dien verstande dat ~~n~~ positiewe, gesonde verstand en gees bevorder word.

Elke aktiwiteit wat aangebied word moet opvoedkundig verantwoordbaar wees.

BESTUURSTRUKTURE



PLIGTE EN VERANTWOORDELIKHEDE VAN ROLSPELERS

BEHEERLIGGAAM

Bepaal die buitemuurse beleid van die skool en keur goed watter buitemuurse aktiwiteite by die skool aangebied mag word ingevolge die SASW.

DIE HOOF

Die Hoof is oorkoepelend verantwoordelik vir al die buitemuurse aktiwiteite van die skool en alle besluite moet sy goedkeuring wegdra. In sommige gevalle mag dit nodig wees om die Beheerliggaam te raadpleeg en hulle instemming vir die instelling van aktiwiteite te verkry of waar finansiële verpligtinge aangegaan moet word bo die perk van wat die hoof vir uitgawes mag goedkeur, te verkry.

Departementshoof Sport/Buitemuurse Aktiwiteite

- Beleidsvorming soos uiteengesit in hierdie beleid en ander beleidstukke van die skool wat met hierdie beleid saamgelees word.
- Werkverdelings soos uiteengesit in beleid.
- Voorstelle vir Beleidsverandering moet deur die sport, kultuurleier en/of die departementshoof gekoördineer word vir voorlegging aan die skoolbestuurspan en die verandering moet daarna in oorleg met die Hoof en die Beheerliggaam

geskied.

- ✎ Beplanning, organisasie en koördinerings van alle aktiwiteite geskied onder sy/haar leiding na oorleg met die skool se bestuurspan.
- ✎ Hy/sy moet ʘ gesonde sportmangees kweek by die leerders en die personeel verantwoordelik vir buitemuurse aktiwiteite.
- ✎ Hy/sy tree op as ʘ spreekbuis tussen personeel, die hoof en die beheerliggaam en lewer tydens die vergaderings van die Beheerliggaam verslag oor alle aktiwiteite wat afgehandel is en beplan word.
- ✎ Alle dokumentasie en inligtingstukke moet bestudeer en deurgegee word aan die organiseerders van die onderskeie sportsoorte/aktiwiteite.
- ✎ ʘ Begroting moet opgestel word oor al die aangeleenthede by die skool.
- ✎ Sorg vir die volgende kontroles:
 - ▶ Velde en die korrekte afmetings daarvan.
 - ▶ Oorbetalings van affiliasiegelde.
 - ▶ Noodhulp gereël.
 - ▶ Hulpverlening aan die organiseerders.
 - ▶ Skeidsregtereksamens.
 - ▶ Programme kontroleer en toesien dat daar geen oorvleuelings is nie.
 - ▶ Fondsinsamelings.
 - ▶ Alle bedrywighede deur die organiseerders en afrigters word gekontroleer.
 - ▶ Dokumentasie op organiseerders se lêers is korrek op datum.
 - ▶ Weerlig- en weerveiligheidsplanne.

ORGANISEERDERS

Organiseerders sorg vir die volgende:

- ✎ ʘ Goeie gees in sy/haar betrokke sportsoort/aktiwiteit.
- ✎ Begrotings.
- ✎ Betalings van affiliasiegelde.
- ✎ Vervoerreelings.
- ✎ Noodhulp.
- ✎ Programme en uitnodigings.
- ✎ Jaar- en Kwartaalprogramme.
- ✎ Oefenroosters.
- ✎ Reelings van toere en klinieke.
- ✎ Fondsinsamelings.
- ✎ Beheer en kontrole van afrigters.
- ✎ Toesien na die veiligheid van sportvelde/lokale.
- ✎ Alle dokumentasie/inligtingstukke wat deur die organiseerder opgestel word

moet deur die Sport Departementshoof en die Hoof goedgekeur word.

- ✎ Afskrif van alle korrespondensie moet by die Sport Departementshoof ingehandig word.

AFRIGTERS

Afrigters sorg vir die volgende:

- ✎ Dat hy/sy korrek geklee is en die voorbeeld stel.
- ✎ Die welstand van die leerders in sy/haar span/groep.
- ✎ Gesonde *esprit de corps*.
- ✎ Moet op hoogte bly van al die nuwe verwickelinge en veranderinge in sy/haar spesifieke sporsort/aktiwiteit.
- ✎ Sy/haar optrede teenoor leerders, ouers en gaste by die skool moet altyd opvoedkundig verantwoordbaar wees.
- ✎ Afrigters moet altyd deeglik voorbereid wees.
- ✎ Sal altyd stiptelik en positief wees.
- ✎ Alle nuwe idees en gedagtes moet met die organiseerder en Departementshoof bespreek word.
- ✎ Sulke nuwe idees en/of probleme moet skriftelik voorgelê word om verwarring uit te skakel. Daar moet ʘ goeie vertrouensverhouding wees tussen die afrigter, leerders en die ouers.
- ✎ Wees ten alle tye objektief in die kies van spanne/deelnemers.

BUIITE KURRIKULÊRE AKTIWITEITE WAT BY DIE SKOOL AANGEBIED WORD

Die volgende buitemuurse aktiwiteite word by Laerskool Totiusdal aangebied:










| SPORT | JNR SPORT | KULTUUR | AKADEMIE | ANDER AKTIWITEITE |
|--|--|---|-------------------------|---|
| Rugby Netbal Krieket Atletiek | Mini-krieket Mini-netbal Bulletjie rugby | Kunsklasse VCSV Kunswedstryde / Eistedfods Revue Redenaars | RO klasse Olimpiades | Rugbytoere Netbaltoere Netbalkliniek Kriekettoere Landloop Aktiwiteite aangebied deur buiteverskaffer s |

DISSIPLINE







Die gedrag van leerders verwag word moet konsekwent en in ooreenstemming wees met dit wat van leerders verwag word tydens normale skoolure, voor, tydens en na afloop van alle skoolaktiwiteite.

BUITEMUURSE GEDRAGSKODES

TOESKOUERS

-  Onthou dat die leerders aan georganiseerde sport/aktiwiteite deelneem.
-  Handhaaf π sin vir balans - dit is net π spel - **nie 'n groot konfrontasie nie**. Dit is nie die einde van die wêreld indien π span of individu nie die paal haal nie.
-  Die leerders is nie professionele sportmanne en -vroue nie.
-  Gedra jouself voorbeeldig en waardig.
-  Moenie vuiltaal gebruik nie en afrigters/skeidsregters/opvoeders/beoordelaars beledig nie.
-  Gee erkenning aan goeie spel/optredes van jou eie span sowel as dié van die opponente.
-  Keur die gebruik van geweld en ander onweloweglike optredes te alle tye af.
-  Moenie in argumente betrokke raak met ouers/leerders van besoekende/opponerende spanne nie.
-  Bly op die pawiljoen en moenie op en af hardloop langs die veld of die doellyn nie. Dit is fisies gevaarlik vir jou en die spelers en ander op die veld.

OUERS

-  Moenie π onwillige kind dwing om deel te neem aan sport of ander buitemuurse aktiwiteite nie.
-  Moenie in argumente betrokke raak met ouers van besoekende/opponerende spanne/leerders nie.
-  Daar is net een kaptein en een afrigter van π span - moenie hulle outoriteit ondermyn nie.
-  Onthou dat die kind vir sy eie genot deelneem, nie vir sy ouers se genot nie.
-  Moedig jou kind aan omdat reëls van die spel/aktiwiteit te alle tye na te kom - al doen opponente dit nie.
-  Leer jou kind dat, om jou beste te lewer, net so belangrik is as om te wen, sodat die uitslag van elke wedstryd/kompetisie sonder onnodige teleurstelling aanvaar kan word.

- ✎ Bly op die pawiljoen en moenie op en af hardloop langs die veld of die doellyn nie. Dit is fisies gevaarlik vir jou en die spelers.
- ✎ Moenie jou kind ~~af~~afrig+ van die kantlyn of van die pawiljoen af nie. Dit veroorsaak verwarring en trek spelers se aandag af en buitendien is dit die afrigter se werk.
- ✎ Verander verloor in oorwinning deur jou kind te help om vaardighede te verbeter en goeie sportmangees te ontwikkel.
- ✎ Moet nooit jou kind verneder of op hom/haar skree as hy/sy ~~in~~ fout begaan of as ~~in~~ wedstryd/kompetisie verloor word nie.
- ✎ Onthou dat ~~in~~ kind die beste leer deur na voorbeelde te kyk.
- ✎ Moet nooit die skeidsregter/afrigter/beoordelaar/opvoeder se oordeel of sy eerlikheid in die openbaar bevraagteken nie.
- ✎ Bly buite die veld/deelnemersgebied. Dit is die plek vir deelnemers, afrigters en/of beoordelaars - hulle het hard gewerk en geoefen om daar te wees.
- ✎ Ondersteun alle pogings om verbale sowel as fisieke geweld uit sport te hou.
- ✎ Erken die waarde en belangrikheid van vrywillige afrigters, skeidsregters en beoordelaars. Hulle gee hulle tyd en ervaring om die kinders af te rig en vir die toekoms te slyp.
- ✎ Dit is nie die tyd en plek om tydens wedstryde/oefeninge/akwittiteite enige sake met afrigters/opvoeders te bespreek nie want dan moet hulle volle aandag aan leerders wy. Ouers kan enige tyd ~~in~~ afspraak maak om sake later te bespreek.

LEERDERS

- ✎ Speel vir die genot van die spel, nie om jou ouers of jou afrigter te plesier nie.
- ✎ Moenie teenoor ander spelers kla of opmerkings maak as hulle foute begaan nie, netnou kan dit jy wees!
- ✎ Bewys altyd hoflikheid teenoor besoekende spelers, spanne en hulle opvoeders.
- ✎ Sorg dat jy reg aangetrek is vir ~~in~~ spesifieke aktiwiteit/sport.
- ✎ Hanteer toerusting reg en waarvoor dit bedoel is. Jou ouers en die skool betaal daarvoor!
- ✎ Los kleedkamers in ~~in~~ toestand soos wat jy dit graag sou wou hê.
- ✎ Daar is net een kaptein en een afrigter van ~~in~~ span - moenie hulle outoriteit ondermyn nie.
- ✎ Speel volgens die reëls van die spel.
- ✎ Moet nooit die skeidsregter/beoordelaar se beslissings bevraagteken nie.
- ✎ Laat die afrigter/opvoeder die nodige vrae vra.
- ✎ Beheer jouself, moenie jou humeur verloor nie.
- ✎ Wees ~~in~~ goeie sportman/vour. Gee krediet vir en erkenning aan goeie spel, van

- jou eie span óf die van die opponente.
- ✎ Behandel al die ander deelnemers soos jy self behandel sal wil word. Moenie ander deelnemers onregverdig behandel, afknou of belaglik laat voel nie.
- ✎ Onthou die doel van die spel is om dit te geniet en jou vaardighede te ontwikkel.
- ✎ Die skool se algemene gedragskode is ook van toepassing op leerders te alle tye tydens die beoefening van buite kurrikulêre aktiwiteite.

OPVOEDERS/AFRIGTERS/BEOORDELAARS

- ✎ Onthou dat kinders respek vir u moet hê. Gee opregte aanmoediging wanneer \nexists leerder dit verdien en stel \nexists goeie voorbeeld.
- ✎ Moenie op leerders skree of klap ens. tydens oefeninge of wedstryde nie.
- ✎ Wees redelik met die eise wat aan die leerders se tyd, energie en entoesiasme gestel word. Onthou dat daar ook ander eise aan hulle belangstelling en tyd gestel word.
- ✎ Leer die leerders dat die reëls van die spel vir almal geld en nie ontduik of verbreek mag word nie.
- ✎ Onthou dat die leerders in hierdie stadium vir genot speel/deelneem en dat ~~we~~slegs deel hiervan uitmaak.
- ✎ Moet nooit \nexists kind verneder of op hom skel as hy/sy foute begaan of as \nexists wedstryd verloor is nie - of as daar nie in \nexists item wat gelewer word \nexists toekenning behaal is nie.
- ✎ Help die span/leerder om respek te ontwikkel vir die kwaliteite van die opponente, die oordeel van die skeidsregters/beoordelaars en vir die afrigters van die ander spanne.
- ✎ Volg die dokter of noodhulp se voorskrifte wanneer besluit word of \nexists leerder weer in staat is om te speel/deel te neem na \nexists besering of nie aan \nexists aktiwiteit mag deel neem nie.
- ✎ Maak dit jou lewenstaak om op hoogte te bly van die basiese korrekte reëls, afrigtingsbeginsels en -metodes, asook die grondbeginsels van groei en ontwikkeling van kinders.
- ✎ Moedig kinders aan om basiese vaardighede en sportmangees te ontwikkel. Vermoedig ook die oorspesialisering van bepaalde posisies, items of kodes gedurende die aanvangsjare van die spel.
- ✎ Neem gepaste stappe om deelnemers teen die effekte van klimatologiese omstandighede te beskerm (*soos dat daar skaduwee is om in te sit, leerders sonskerm aansmeer, hoede dra, in koue toestand warm aangetrek is na afloop van oefeninge, wedstryde ens. en verskaffing van vloeistowwe, reën, donderweer en weerligomstandighede*).

- ✎ Sorg dat voldoende opwarming/afkoel oefeninge gedoen word deur deelnemers.
- ✎ Afrigters moet altyd bedag wees op leerders wat ly aan ̢ siekte/besering. Indien daar vermoed word dat ̢ leerder beseer is of siek is moet die leerder nie toegelaat word om deel te neem nie. Dit is om te voorkom dat leerders hulself verder beseer of die skool aan enige siviele eise blootgestel kan word.
- ✎ Moenie ̢ skeidsregter/beoordeel se besluit op ̢ onbeskofte manier bevraagteken nie.
- ✎ Vuilspel, gevegte en vuil taalgebruik moet nie geduld word nie. Moenie huiwer om ̢ speler/deelnemer hieroor aan te spreek en toepaslike tugmaatreëls toe te pas nie.

ORGANISEERDERS - OPVOEDERS

- ✎ Die organiseerder is verantwoordelik vir organisatoriese aspekte van ligas/wedstryde/byeenkomste in samewerking met die afrigters.
- ✎ Die organiseerder wys die afrigters/skeidsregters/beamptes aan in samewerking met die sportbestuurder.
- ✎ Die organiseerder stel die begroting op in samewerking met die afrigters en bespreek dit met die sport.
- ✎ Die organiseerder moet reël dat die bane/velde voorberei word vir wedstryde/byeenkomste.
- ✎ Die organiseerder stel die oefentye vas in samewerking met die skoolbestuur.
- ✎ Die organiseerder kontroleer die afrigters ten opsigte van oefenye, bywoningsregisters ens.
- ✎ Die organiseerder is verantwoordelik vir die uitslae/verslag aan die sportbestuurder van die skool op ̢ Maandag en ook vir die terugrapportering in die saal.
- ✎ Die organiseerder woon ook die jaarvergadering en ander vergaderings soos nodig, vir die betrokke sportsoort by.
- ✎ Die Bulletjierugby, mini-krieket en mini-netbal waar ouers betrokke is, is die sportorganiseerder verantwoordelik vir die orde reëlings ten opsigte van oefeninge en nader byeenkomste en is die skakeling tussen die skool en die ouerkomitees van die sportsoorte.

VERBOD OP INLYWING OF ONTGROENINGSPRAKTYKE

Inlywing en/of ontgroeningspraktyke vir enige sportsoortaktiwiteite/sportspan/kultuur-aktiwiteit is verbode in Laerskool Totiusdal. Dit is die plig van alle afrigters/persone/organiseerders in bevel van ̢ aktiwiteit, ouers en leerders om toe te sien dat sulke praktyke nie plaasvind nie en ook, indien dit plaasvind, om enige sulke praktyke nie plaasvind nie en ook, indien dit plaasvind, om enige sulke praktyke by die adjunkhoof/

hoof/organiseerder aan te meld sodat verdere stappe geneem word. Sulke praktyke is  n strafbare oortreding ingevolge die skool se gedragskode en dissiplin re stelsel.

Inlywing/ontgroening word omskryf as enige praktyk, gebruik, seremonie, ritueel, tradisie ens. wat as mishandeling beskou kan word asook intimidasie en/of teistering en afpersing, wat enige vorm van aanranding en/of liggaamlike leed insluit, asook dat daar van die leerder/persoon verwag word om enige iets te eet of enige mengsel of vloeistof te drink of aan wie enige take of opdragte gegee word om enige aksies, oefeninge ens. wat ongeoorloog en nie deel van die oefenporgram is nie en/of onaanvaarbaar is en enige vorm van seksuele of enige ander aard insluit.

Verder mag daar geen verf, vloeistof, room, skoonheidsmiddel, salf of enige ander stof op die leerder/persoon gevef word, gesmeer word of hulle uitgegiet word terwyl hulle enige kledingstuk of halfgekleed of selfs naak is nie. Die persoon/leerder mag ook nie in enige vorm van kleding of naak verwag word om enige vorm van enige oefening te verrig nie of deel te neem aan enige sodanige ritueel of inlywingseremonie nie.

GRIEWEPROSEDURE

Alle griewe moet skriftelik by die betrokke sportorganiseerder ingedien word. Die organiseerder sal die grief ondersoek, onder die hoof se aandag bring en dit dan hanteer volgens die skool se griewe prosedure. Waar  n ouer hom/haar skuldig maak aan swak gedrag kan die Beheerliggaam  n ouer in paslike omstandighede die skoolterrein verbied, op grond van die volgende:

-  n Kragtens artikel 20(1)(g) van die Skolewet, is  n Beheerliggaam verantwoordelik vir die administrasie en beheer van die skool se eiendom, insluitend die grond en geboue wat deur die skool beset word.
-  n Die Beheerliggaam het dus die volste reg om iemand die grond en geboue van die skool te belet.
-  n Sodanige optrede sal sekerlik net uit uiterste gevalle gevolg word, en moet darem steeds met die regte van ouers met betrekking tot hulle kinders rekening hou. Dit sou dus sinvol wees om  n voorwaarde te stel dat so  n ouer die skool net per afspraak met die skoolhoof sou kon besoek.

KLEREDRAG

AMPTELIKE SPANDRAG/SPORTDRAG/KULTUURDRAG

Elke deelnemer moet te alle tye netjies en korrek (*soos voorgeskryf*) aangetrek wees vir wedstryde en/of aktiwiteite en geen verskoning moet aanvaar word nie. Afrigters/leiers moet sorg dat spanne/leerders so ver moontlik in volle skooldrag vertrek of ten minste dieselfde lyk as hulle vertrek. Ekstra korrekte klere vir deelname moet in gevalle van nood beskikbaar wees. Afrigter(ster)/Begeleiers van spanne/atlete/deelnemers/lede moet altyd netjies geklee gaan.

Spelers/deelnemers/lede moet ten alle tye korrekte drag aantrek wat geskik is en vir aangewese aktiwiteite. Dit is die verantwoordelikheid van elke afrigter om voor wedstryde begin of deelname plaasvind, kleredrag van leerders te inspekteer en seker te maak dat die goeie beeld van die skool ten alle tye uitgedra word.

KLEREDRAG/UITRUSTINGS VERSKAF DEUR DIE SKOOL

Met sommige sportsoorte/aktiwiteite verskaf die skool sportklere/kostuums ens. Die afrigters is verantwoordelik vir voorraadkontrolle van die betrokke items. Na die seisoen moet alle sportklere ingehandig word waar dit in die klerestoor geberg word. Indien klere weg is, moet die afrigter   rekening vir die vervanging daarvan aan die ouer stuur en ouers word verantwoordelik gehou vir die volle koste om die item(s) te vervang.

OEFEN IN SKOOLUNIFORM/WEDSTRYDDRAG

Leerlinge moet ontmoedig word om in hul skoolklere (*uniform*) (*of wedstryddrag*) te oefen. Beide genoemde kleredragte verteenwoordig   ander norm as oefen.

DRA VAN JUWELIERSWARE

Weens veiligheidsredes is die skool se re ls oor die dra van juweliersware van toepassing tydens deelname aan enige amptelike aktiwiteit en veral in die geval van kontak sport moet alle horlosies, ringe en hangertjies en enige halsbandjies verwyder word. Opvoeders en afrigters moet egter seker maak dat hulle bewus is en ingelig is oor enige leerders wat  n mediese alertert+of soortgelyke juweliersware normaalweg dra vir enige mediese toestande.

NOODNOMMERS EN KONTAKBESONDERHEDE VAN OUERS EN PERSOONLIKE INLIGTING VAN LEERDERS

Daar rus  n verpligting op elke ouer om te verseker dat die skool in besit is van hulle nuutste kontakbesonderhede indien hulle geskakel moet word in gevalle van nood. Verder moet ouers verseker dat alle noodsaaklike inligting wat benodig word ten opsigte van hulle kinders, korrek is en ook dat enige mediese toestande pertinent onder die aandag van die skool en afrigter/verantwoordelike persoon gebring word.

Persoonlike inligting van leerders sal streng vertroulik hanteer word - net aangewend waarvoor dit benodig word. Persoonlike inligting van leerders/ouers sal slegs aan  n derdeparty openbaar gemaak word vir doeleindes van verifi ring van ouderdom, mediese noodgevalle en ander veiligheidsredes of soos vereis word deur die owerhede in gevalle van wettige versoeke en registrasie van leerders by geaffilieerde beheerstrukture van spesifieke sport en ander aktiwiteite.

TOERUSTING EN VOORRAAD

Die voorraad beheer vir sportsoorte en ander aktiwiteite is die verantwoordelikheid van die aangewese organiseerder. Alle voorrade moet skriftelik aan die afrigter/verantwoordelike opvoeder uitgereik word. Die persoon teken vir die voorraad en is verantwoordelik vir kontrole en beheer van voorrade. Toerusting moet ten volle benut word. Indien toerusting stukkend of beskadig is, moet daar eers gepoog word om dit te herstel. Slegs die hoof kan voorrade afskryf. Indien nuwe voorrade aangekoop word, moet die voorrade op die voorraadl ers aangeteken word.  n Afskrif van waarborge (*indien enige*) moet in die waarborgl ers geplaas word. Daar kan slegs voorrade aangekoop word as daar fondse beskikbaar is en daarvoor begroot is. Dit is die organiseerder se verantwoordelikheid om te versoek of toe te sien dat voorrade aangekoop word.

Slegs toerusting wat voldoende beskerming aan leerder bied moet aangekoop word, al beteken dit dat duurder toerusting aangekoop moet word. Toerusting moet ook behoorlik pas.

Enige leerder wat deelneem aan enige sportsoort en/of enige ander aktiwiteit onderneem om die toerusting wat aan hom/haar toevertrou word met die nodige verantwoordelik te gebruik en respek op te pas. Indien  n leerder versuim om enige toerusting aan hom/haar toevertrou terug te besorg of indien daar bewys kan word dat dit verlore is, op  n nalatige wyse beskadig is of gebreek is dan sal die leerder se ouer verantwoordelik gehou word vir die koste daarvan en mag die leerder verhoed word om in die volgende seisoen deel te neem aan die sportsoort/aktiwiteit.

TOEKENNINGS

Leerders wat uitblink in ʘ sport of enige ander aktiwiteit sal (*behalwe vir sertifikate en medaljes op die sportveld verdien*) oorweeg word vir toekennings gedurende die skool se jaarlikse meriete-aand onderworpe aan die skool se meriete toekenningsbeleid.

Die skool behou egter die reg voor om enige sulke toekenning verbeurd te laat verklaar indien ʘ leerder sy haar aan ernstige wangedrag skuldig maak ingevolge die skool se gedragskode en dissiplinêre beleid.

BEGROTING EN FINANSIERING VAN SPORTSOORTE EN ANDER AKTIWITEITE

Elke organiseerder is verantwoordelik vir die opstelling van ʘ begroting vir sy betrokke sportsoort/aktiwiteit. Die konsepbegroting word dan aan die Departementshoof oorhandig vir voorlegging aan die hoof wat ʘ gesamentlike konsepbegroting aan die Finansiële Komitee voorlê. Die Finansiële Komitee doen aanbevelings na die Beheerliggaam wat dit jaarliks voorlê tydens die algemene jaarvergadering vir ouers se goedkeuring.

Die begroting moet voorsiening maak vir:

- ✎ Vervoerkoste
- ✎ Velde
- ✎ Kleredrag (*waar van toepassing*)
- ✎ Noodhulp
- ✎ Nuwe voorraad
- ✎ Vervanging van ou, verslete en gebreekte voorraad
- ✎ Etes (*waar van toepassing*)
- ✎ Ontspanning vir leerders
- ✎ Ontspanning vir personeel
- ✎ Toegangsgelde (*waar van toepassing*)
- ✎ Administrasie kostes
- ✎ Affiliasiegelde
- ✎ Onthaalkostes (*waar van toepassing*)
- ✎ Toere en Klinieke (*vorm nie deel van die skool se amptelike begroting nie maar daar moet nogtans daarvoor goedkeuring verleen word*).
- ✎ Kursusse vir afrigters/opvoeders
- ✎ Fondsinsamelings
- ✎ Moontlike borgskappe/gelde
- ✎ Instruksie materiaal (*bv. Handleidings/DVD's ens.*)

Die volgende aktiwiteite vorm nie deel van die amptelike skool buitemuurseprogram nie

en kan dit befonds word deur fondsinsamelingsaktiwiteite, borgskappe en bydraes deur die ouers en kan daar ook addisionele fooie daarvoor gehef word van individuele ouers wie se kinders aan die betrokke aktiwiteite deelneem:

- ✎ Rugbytoer
- ✎ Rugbykliniek
- ✎ Netbaltoer
- ✎ Bulletjie rugby
- ✎ Mini-krieket
- ✎ Mini-netbal
- ✎ Kriekettoer
- ✎ Kunswedstryd/Redenaars
- ✎ Revue
- ✎ VCSV
- ✎ Landloop
- ✎ Ander aktiwiteite aangebied deur buite-verskaffers

AFFILIASIEGELDE

Nadat dit deur die Finansiële Komitee van die skool goedgekeur is, word die jaarlikse affiliasiegelde aan die onderskeie verenigings betaal. Die bedrae moet betaal word soos vasgestel op die jaarvergadering van die onderskeie verenigings. Die skool is verantwoordelik vir die vereffening van affiliasiegelde. Elke Departementshoof moet kontroleer dat die verskillende organiseerders die betrokke affiliasiegelde betaal het. Ɔ Afskrif van die kwitansies moet in die onderskeie sportlêers en in die begrotingslêers van die skool geliasseer word.

VERVOER

AMPTELIKE SKOOLAKTIWITEITE

Waar die aktiwiteit Ɔ amptelike aktiwiteit van die skool is waarvoor daar begroot is sal die skool die vervoer kostes dra indien ouers nie kan help met vervoer nie. Organiseerders moet vervoerreëlings tref met die aanvang van die seisoen. Daar moet drie dae voor die byeenkoms of geleentheid bevestig word met die onderskeie maatskappye. Alle kwitansies word agter in die sakeboek ingeplak vir enige verdere navrae en/of kontrole. Indien Ɔ ouer leerders in Ɔ privaat voertuig vervoer vir amptelike gebruik, moet daar eers toestemming by die skool verkry word. Die skool

maak voorsiening vir die gebruik van een privaat voertuig om leerders te kan vervoer.

NIE-AMPTELIKE AKTIWITEITE

Busgelde word gevorder vir elke geleentheid waarvoor daar nie begroot is nie en indien dit so vooraf met ouers gereël is hetsy deur omsendbriewe of andersins. Die bedrag sal vasgestel word na gelang van die hoeveelheid leerders en ook die afstand en onkoste daaraan verbonde. Die busgelde word deur die skool se boeke inbetaal onder die betrokke afrigter se naam. Alle kwitansies word agter in die sakeboek ingeplak vir enige verdere navrae en/of kontrole.

ANDER REËLINGS

• Onafhanklike kontrakteur wat gebruik word bv. • busmaatskappy, is verantwoordelik en sal aanspreeklik gehou word vir die leerders en hul veiligheid. Leerders moet altyd deur personeel vergesel word van en na sportfunksies. Daar moet • manlike en vroulike personeellid op busdiens wees. Ingevolge die skool se gedragskode is leerders nog steeds onderhewig aan die skoolreëls en ook die reëls wat geld vir leerders wat vervoer word. Personeel bly op busdiens totdat die laaste leerlinge deur sy/haar ouers afgehaal is. Alle leerlinge wat vervoer word, se ouers, moet • vrywaringvorm voltooi. Die vrywaringvorm moet altyd in besit van die betrokke personeellid wees. Geen leerling mag in • amptelike hoedanigheid op enige bakkie vervoer word nie. Die bestuurders van die voertuie en/of busse moet in besit wees van die nodige PDP rybewyse soos voorgeskryf deur wetgewing. Enige ongeruimdhede op die bus deur leerlinge/mede-personeel of deur die maatskappy moet dadelik deur die diensdoenende personeellid aangemeld word by die Hoof/Departementshoof.

TOERE

Toere wat onderneem word moet sinvol wees en tot voordeel van die leerders strek. Toere moet afrigting, wedstryde en/of kursusse/opvoedingsgeleenthede insluit. Toere word geag as • belangrike komponent van die skool se buitemuurseprogram. Sporttoere motiveer spelers en stimuleer bevordering en verbetering van prestasie in ons skoolsport/aktiwiteite.

Tydens die beplanning van toere moet daar moet gelet word op kwaliteit van huisvesting en etes. Elke ouer en leerder is self verantwoordelik vir die kostes van sodanige toere. Borgskappe mag verkry word deur leerders om uit die toerbegroting. Fondsinamelings mag deur die skool gehou word, mits vooraf toestemming deur die Beheerliggaam verleen is, om kostes van toere te dek. Geen skoolfondse mag

aangewend word om kostes van toere te dek nie. Alle gelde van toere moet by die skool se rekening inbetaal word en alle onkoste moet daaruit betaal word en in die boeke van die skool gereflekteer word. Enige surplusfondse sal gekrediteer word teen die toerfonds en toegewys word vir ander toekomstige toere.

Geen buitemuurse toer mag gereël word sonder die toestemming van die skoolhoof nie. Toestemming moet ten minste 3 maande voordat 'n toer begin by die distrikskantoor aangevra word. Verder mag geen toer plaasvind sonder vooraf skriftelike toestemming van die distrik nie. Die toerorganiseerder is verantwoordelik om addisionele versekering uit te neem vir elke leerder en onderwyser wat die toer meemaak.

Deeglike beplanning moet gedoen word ten opsigte van:

- ✎ Kostebepaling
- ✎ Verblyf
- ✎ Vervoer
- ✎ Noodhulp
- ✎ Geskikte terrein
- ✎ Geskikte ontspanningsgeleenthede
- ✎ Geskikte opvoedingsgeleenthede/plekke wat besoek word
- ✎ Befondsings projekte

Elke toer moet vergesel word deur 'n Bestuurslid van die skool. Die skool sal die onkoste van die meegaande personeel dra. Die finale bevestiging en voorlegging van die toerreëlins moet een maand voor die tyd plaasvind. Die voorlegging moet in die teenwoordigheid van die Departementshoof en die Hoof geskied. Die Departementshoof moet dan die reëlins deurgee aan die Beheerliggaam. Aangeheg by die bevestiging moet die nodige dokumentasie en/of korrespondensie wees. Elke leerder moet 'n vrywaringsvorm voltooi. Die toergelde soos bepaal deur die organiseerder saam met die vrywaringsvorm moet betaal wees voor die toer in aanvang neem.

Afbetalingsreëlins kan getref word, maar dit moet skriftelik geskied. Die reëlins moet eers met die Hoof of met die Departementshoof bespreek word voordat toestemming verleen word. Die afbetalingsaansoek kan slegs oorweeg word indien 50% van die som totaal, betaal sal word voor die toer in aanvang neem.

Daar moet voldoen word aan alle vervoer- en veiligheidsvoorskrifte van die Onderwysdepartement voor en tydens die toer.

BORGE EN BORGSKAPPE

Die verhouding tussen die besigheidsgemeenskap en skool is baie belangrik. Aansoeke vir borgskappe moet skriftelik gerig word aan borge. Die skoolhoof moet alle aansoeke teken. Alle kontantgelde moet in die skool se rekening inbetaal word en die borg moet 'n amptelike kwitansie ontvang. 'n Brief word dan aan die borg gestuur om hom/haar te bedank. Daar moet geleentheid aan borge gebied word om 'n produk/diens te bemark.

Indien 'n borg klere, sakke en ander verwante items borg, moet die skoolbestuurspan die kleurkombinasies en ontwerpe goedkeur voordat die borg voortgaan met die aankoop van die sport- en/of ander klere.

Enige surplusborgfondse sal gekrediteer word teen die spesifieke aktiwiteit en toegewys word vir toekomstige gebruik vir dieselfde sport/kultuur aktiwiteit.

OUERDOMSVEREISTES

Daar moet te alle tye voldoen word aan die ouderdomsvereistes van die verskillende sportliggame en ander beheerstrukture vir deelnemers.

DEELNAME AAN AKTIWITEITE

Leerders mag **NOOIT** sonder toesig oefen/vergader nie.

Geen leerder mag tot 'n span/aktiwiteit verkies word ten koste van 'n ander leerder nie indien hy/sy nie gereeld afrigtingsessies bywoon nie. Voorkeur moet aan leerders gegee word wat gereeld oefeninge bywoon. Om verkies te word tot 'n posisie moet 'n speler bewys dat hy/sy die beste keuse is. Die afrigter is verantwoordelik vir spankeuses en sy/haar keuse word aanvaar en gerespekteer.

Dit is verkieslik dat leerders in hulle ouderdomsgroepe deelneem. Maar daar mag egter met die toestemming van 'n ouer, en die leerder is goed genoeg, deelgeneem word aan 'n aktiwiteit van 'n hoër ouderdomsgroep mits hulle nie 'n ander leerder se plek in die betrokke ouderdomsgroep neem nie.

Akademieprestasie van deelnemende leerders mag nie ten koste van buitemuurse aktiwiteite agterweë bly nie. Leerders sal nog steeds sorg dat hulle tuiswerk en ander opdragte op datum is en ook dat hulle sal leer vir toetse en eksamens.

Voorkeur moet aan leerders verleen word wat die skool bo buiteklubs se belange plaas. Leerders moet onder die besef gebring word dat die skool se oefeninge en wedstryde

voorkeur kry bo enige buiteklubs wat hulle aan behoort.

Die hoof/departementshoof behou die reg voor om enige leerder van 'n aktiwiteit te weerhou, en selfs dissiplinêre stappe te neem indien enige sodanige leerder se akademiese prestasie nie op standaard is nie, of sodanige leerder(s) nie die gedragskode en reëls van die skool en hierdie beleid nakom nie of die skool se goeie naam en eer deur enige optrede skade berokken. Verder mag leerders ook vir enige tydperk geskors word van deelname aan sport en/of ander buitemuurse aktiwiteite. Tydens sodanige skorsingstydperk sal hulle nie toegelaat word om aan enige aktiwiteite sonder die instemming van die hoof, die Dagbestuur en van die Beheerliggaam en die afrigter aan sodanige aktiwiteite deel te neem nie.

Leerders vanaf Graad 3 wat aan spansport deelneem, (***Bulletjierugby, mini-krieket en mini-netbal uitgesluit***) mag nie oefeninge mis nie tensy hulle verskoon is deur die verantwoordelik afrigter/opvoeder/sport organiseerder. Normaalweg sal dit in die vorm van 'n brief wees van 'n ouer wat aan die verantwoordelike persoon oorhandig moet word nie later as die eerste pouse nie. Indien 'n leerder in detensie moet wees moet hy/sy ook die verantwoordelik persoon daarvoor inlig. Om 'n wedstryd te mis sonder goeie rede is 'n ernstige saak en kan lei tot skorsing uit 'n span.

Wintersportoefeninge mag nie in die somer met somersportsoorte inmeng of bots nie en omgekeerd. Die betrokke seisoen se sport kry voorkeur.

Daar moet te alle tye voldoen word aan die betrokke sportkodes, reëls en regulasies soos neergelê deur die beheerliggame/strukture van betrokke sportsoorte/aktiwiteite.

GEBRUIK VAN KLEEDKAMERS BY DIE SKOOL EN ANDER SKOLE/ FASILITEITE

Leerders sal altyd sorg dat kleedkamers veral by skole gedurende weg wedstryde/ aktiwiteite skoon en netjies gelaat word en sal nie in enige onnutsighede, ongeoorloofde aktiwiteite soos omskryf in die skool se gedragkodes en ander beleide en speletjies betrokke raak in die kleedkamers nie.

AKTIWITEIT-, KWARTAAL- EN JAARPROGRAMME

Organiseerders moet 'n volledige program van aktiwiteite, byeenkomste, wedstryde, kompetisies ens. opstel. Alle vriendskaplike byeenkomste en toernooie moet sover moontlik 'n jaar vooruit beplan word vir insluiting in die leerderdagboeke en die skool se jaar/kwartaalprogramme. Die programme moet in die betrokke aktiwiteit(e) se lêers(s) geliaseer word. 'n Afskrif moet aan die Departementshoof beskikbaar bestel

word. Alle uitnodigings moet ook geliaseer word vir verdere kontrole. Indien daar   kansellasi  plaasvind moet dit egter skriftelik gedoen word.   Afskrif van die kansellasi  dokument moet aan die Departementshoof verskaf word.

VERVERSINGS

Verversings moet vir besoekende skole se personeel ten minste drie dae vooruit gereel word. Die nodige getalle moet by die Departementshoof ingehandig word, sodat die korrekte getalle vir die etes bereken kan word. Die tipe verversing wat voorgesit word is na goeidenke duer die skool. Indien   gasheerskool nie verversings aan ons personeel voorsien nie, sal die skool self iets te ete voorsien.

AFSTEL VAN OEFENINGE/AKTIWITEITE

-   Oefeninge/aktiwiteite moet slegs in uitsonderlike gevalle afgestel word en dan slegs na oorlegpleging met die hoof en/of departementshoof en organiseerder.
-     Besluit om voort te gaan met wedstryde op re ndae moet teen 11:00 (*Intermedi re-*) en 10:00 (*Grondslagfase*) geneem word - 10:00 op Vrydae.
-   In slegte weer moet gepoog word om onder dak te oefen of alternatiewelik oefeninge met toepaslike besprekings/vertonings te vervang.
-   Waar moontlik sal ouers deur middel van sms-boodskappe ingelig word.
-     Besluit om   oefening te kanselleer word nie weer herroep, sou die weersomstandighede verander, nadat die opvoeders, leerders en ouers van so   besluit in kennis gestel is nie.
-   Indien   oefening of wedstryd of aktiwiteit vroeg gestaak word, moet die afrigter of verantwoordelike persoon by die leerders bly tot wanneer die oefening sou ge indig het.

KOMMUNIKASIE

KORRESPONDENSIE

Alle uitgaande of inkomende korrespondensie moet deur die departementshoof gekontroleer word. Van elke dokument moet daar   afskrif gemaak word.

Korrespondensie sluit in:

-   Omsendbriewe
-   Fakse gestuur en ontvang
-   Inligtingstukke
-   Uitnodigings
-   Voorraadlyste

Elke organiseerder moet 'n lêer open waarin alle nodige dokumentasie geliasseer kan word.

Die inhoudsopgawe van die lêer behoort soos volg te lees:

- ✎ Reëls
- ✎ Uitnodigings ontvang
- ✎ Uitnodigings aanvaar
- ✎ Uitnodigings gestuur
- ✎ Uitnodigings aanvaar
- ✎ Ander korrespondensie
- ✎ Verslae aan Bestuurspan/Departementshoof
- ✎ Begroting
- ✎ Voorraad
 - * Toerusting
 - * Kleredrag
- ✎ Uitslae
- ✎ Programme
- ✎ Jaarprogram
- ✎ Kursusse
- ✎ Algemeen

Alle fakse en e-pos wat ontvang word moet aangeteken word. Die sportorganiseerders moet afskrifte van alle fakse ontvang. Alle korrespondensie moet deur die hoof mede-onderteken word. Alle amptelike korrespondensie moet op die skool se briefhoof gedoen word indien dit per faks of per pos versend word of 'n omsendbrief is.

SKAKELING MET OUERS/LEERDERS

Die betrokke afrigters/organiseerders van 'n aktiwiteit sal elke poging aanwend om ouers en deelnemers ingelig te hou van oefentye en die sportprogram:

- ✎ Inligting rondom oefentye, plekke en oefendae word met die aanvang van elke sportseisoen so volledig moontlik skriftelik aan die ouers deurgegee en sal ook op die skool se webwerf geplaas word.
- ✎ Die wedstrydprogram vir die komende kwartaal word so vroeg moontlik in die kwartaal skriftelik aan die ouers deurgegee.
- ✎ Wedstrydinligting (*soos spanne, tye, plekke, vervoer, drag, ens.*) Moet vroegtydig (*verkieklik twee dae*) voor wedstryde aan spelers en ouers deurgegee word.

- ✎ Elke komende week se wedstrydbepalings word vooraf via omsendbriewe, die webwef en die weeklike kennisgewingsbord deur gegee.
- ✎ Uitslae sal in omsendbriewe en op die webwerf bekend gemaak word asook in die saal afgelees word.

AFRIGTINGSMETODES

Afrigting moet korrek, sinvol en met ̈n doel geskied. Afrigters moet op hoogte bly van die jongste afrigtingsmetodes en moet hulle so ver moontlik verder bekwaam deur kursusse en klinieke by te woon en werklik te begin afrig. Dit is ̈n oneer om onvoorbereid vir afrigting op te daag en ̈n leerder se tyd te mors. Daar kan van buite-afrigters gebruik gemaak word as konsultante om sekere vaardighede by die spelers/deelnemers aan te leer en in te skerp. Die afrigter bly egter ten alle tye in beheer van die span/aktiwiteit.

Afrigters se optrede moet ten alle tye professioneel en volwasse wees. Die opvoedkundige aspek van afrigting moet ten alle tye beklemtoon word. ̈n Afrigter moet ten alle tye positief, objektief en in beheer van sy span leerders wees. Die belange van die kind moet ten alle tye die fokus wees. Dit is belangrik dat afrigting met ̈n plan plaasvind en die afrigter ten alle tye voorbereid moet wees. Die organiseerder is verantwoordelik vir die beplanning ten opsigte van afrigting.

Afrigters sorg verder dat hulle die volgende nakom:

- ✎ Die ontsluiting van kennis aan deelnemer ten opsigte van reëls en praktiese beoefening van spel geskied.
- ✎ Die instandhouding en beveiliging van die apparaat en fasiliteite onderneem word.
- ✎ Vir die veiligheid, beskerming en versorging van alle deelnemers.
- ✎ Vergesel span na oefeninge, wedstryde, kompetisies, ens.
- ✎ Voorsien hulp ten opsigte van alle ter saaklike reëlings in verband met oefeninge, vervoer, registeropnames, byhou van inventarisse, beserings, prestasies, ens.
- ✎ Identifiseer kandidate (*nominasies ten opsigte van meriete ens.*).
- ✎ Bevorder sy sport/kultuur/aktiwiteite ewewigtig en positief. Verantwoordelik teenoor skoolhoof ten alle tye ten opsigte van betrokke aktiwiteit.

Ouers mag as hulpafrigters optree, maar waar moontlik nie by dieselfde span as waar sy kind in is nie. Die opvoeder bly die hoofafrigter en koördineerder van elke span.

HANTERING VAN DIE MEDIA

Indien die media navraag sou doen oor enige saak rakende buitemuurse aktiwiteite in die skool moet dit verwelkom word, maar die volgende riglyne moet gevolg word veral in die geval van enige onaangename of negatiewe insidente wat plaasgevind het:

- ✎ Met die hantering van die media moet daar in gedagte gehou word dat leerders nie professionele spelers/deelnemers is nie en dat daar nie onregverdige verwagtinge moet wees nie.
- ✎ Beklemtoon die positiewe voordele van deelname aan 'n spesifieke sport/aktiwiteit en fokus op die leerders se deelname en bydraes.
- ✎ Plaas 'n enkele insident wat negatiewe beriggewing tot gevolg kan hê of gehad het in perspektief eerder as om die insident die hoogtepunt van 'n aktiwiteit/byeenkoms te maak.
- ✎ Een persoon moet aangewys word om met die media te praat wat gewoonlik die hoof of aangewese persoon van die beheerliggaam te wees. Hierdie persoon moet met gesag kan praat oor 'n situasie en met al die relevante inligting vooraf voorsien word en 'n strategie van wat bekend gemaak sal word aan die media.
- ✎ Vra die persoon wat jou kontak of ongevraagd kom sien om hulle besonderhede te verskaf en sê vriendelik tog ferm dat hulle deur die skool se media-verteenvoerders geskakel sal word.
- ✎ Vermoed so ver moontlik enige radio/TV onderhoude wat onderworpe is aan onbeheerde redaksionele wysigings.
- ✎ Onder geen omstandighede mag enige media persoon sonder die vooraf toestemming van die hoof met enige leerder praat of onderhoude voer nie.
- ✎ Wanneer nodig, verskaf eerder kort geskrewe verklarings aan die media.
- ✎ Vermoed telefoon en persoonlike onderhoude wat moeilik is om te hanteer en onderworpe is aan onbeheerde redaksionele wysigings.
- ✎ Moenie betrek word by breër aangeleenthede wat nie betrekking het tot die onderwerp van bespreking nie.

- ✎ Moenie name van enige leerders, opvoeders, ouers of ander personeel verskaf of spesifieke aangeleenthede van enige negatiewe insident bespreek of noem nie.
- ✎ Oorweeg die opsie om die opmerking *geen kommentaar* veral as daar vorige ongunstige ondervindings met spesifieke koerante of media veral as dit lei tot verdraaiing van die feite en sensasionalisme.
- ✎ Vermoed dit om sake van die rekord as te bespreek of feite of selfs irrelevante feite oor te dra.
- ✎ Bevestig enige verklarings aan die media met die hoof of die aangewese beheerliggaamslid en waar moontlik ander opvoeders en skoolpersoneel

voordat daar kontak gemaak word met die media.

NOODHULP EN VEILIGHEID *(Sien ook die skool se Veiligheidsbeleid)*

Deelname in enige sport of ander aktiwiteit of dit nou vir ontspanning of deelname aan amptelike sport is, het die risiko vir beserings. Kinders kan blootgestel word aan beserings weens verskeie redes. Kinders veral die onder die ouderdom van 8 jaar is minder gekoördineerd en het stadiger reaksietye as ouer kinders en daar moet in ag geneem word dat kinders nog steeds groei en ontwikkel. Kinders ontwikkel ook teen verskillende tempo's en daar is dikwels ook 'n groot verskil in gewig, lengte en liggaamsbou tussen kinders van dieselfde ouderdomsgroep wat bydra tot die risiko van beserings veral sportbeserings.

VELDE

Organiseerders moet toesien dat die velde en die bane in 'n speelbare toestand is voor die aanvang van die seisoen. Velde/bane mag geen veiligheidsrisiko inhou vir enige deelnemer of toeskouer nie. Dit is 'n afrigter se reg om te mag weier dat sy span op enige veld of baan aan 'n wedstryd deelneem of oefen indien hy/sy die terrein as onveilig beskou. Die geval moet by die Departementshoof aangemeld word. Die korrekte afmetings moet aangebring word soos deur die sportsoort se vereniging bepaal. Die gebruik van landboukalk moet vir veiligheidsredes vermy word om lyne uit te meet. Doelpale moet bedek word met beskermingskussings.

WEERLIGBEWUSTHEID EN -VEILIGHEID

Dit is 'n werklikheid dat mense elke jaar deur weerlig getref word en die meeste sterftes en besering kom smiddags en saans in die somermaande voor wanneer mense buitehuis deur donderweer oorval word. Daarom is dit gevolglik so dat deelnemers aan sportgeleenthede op oop sportvelde veral kwesbaar is. Weerlig sal ook altyd die hoogste punt tref. As 'n mens of 'n hut die hoogste punt in die gebied is waar die weerlig na die grond slaan, sal die persoon of hut getref word omdat hulle as geleiers dien. Dit is ook waarom mense nie skuiling onder bome moet soek tydens 'n donderstorm nie.

WEERLIGVEILIGHEIDSOPTREDE:

- ✎ Die hooforganiseerder/afrigter van elke aktiwiteit is die de facto weerligmonitor en moet ook bewus wees van en die weerligveiligheidsmaatreëls ken en dit konsekwent toepas.

- ✎ Moniteer die weervoorspelling voor die aktiwiteit of oefening plaasvind.
- ✎ Stel buitelugbedrywighede uit wanneer die weer opsteek vir ʘ donderstorm. Dit is die beste manier om te voorkom dat deelnemers en toeskouers in ʘ gevaarlike situasie beland.
- ✎ Sorg dat jy dadelik in ʘ stewige gebou of ʘ motor kom. Moenie onder afdakke, onder geïsoleerde bome of in ʘ voertuig met ʘ verstelbare kap gaan skuil nie. Bly weg van hoë voorwerpe soos torings, heining, telefoonpale en kragdrade.
- ✎ As dit blits en daar geen stewige skuiling is nie, klim in ʘ toe-motor met ʘ harde bak en hou die vensters toe. Moenie aan enige metaal raak nie.
- ✎ Moet **GLAD** nie oor die telefoon gesels nie - tensy daar nood is- en vermy enige elektriese apparate. As die modem van die rekenaar met jou telefoon gekoppel is, ontkoppel dit betyds.
- ✎ Bly binnemuurs en weg van oop vensters of deure.
- ✎ Moet ook nie metaalvoorwerpe vashou of elektriese toestelle gebruik nie.
- ✎ As jy in ʘ motor is, bly sit totdat die storm verby is.
- ✎ Moenie bad, stort of swem nie.
- ✎ As jy in ʘ veld is moet jy so gou as moontlik in ʘ gebou gaan skuil, en wegbly van hoë bome, koppies, heuwels en krag- of telefoondrade.
- ✎ Vind ʘ laaggeleë plek weg van bome, heinings en pale. Maak egter seker dat dit nie ʘ leegte is waar vloedwater jou kan oorval nie.
- ✎ Indien jy in die bos tussen baie bome is, gaan skuil onder die korter bome.
- ✎ As ʘ prikkeling op die vel gevoel kan word of hare regop staan, hurk laag op die grond op die balle van jou voete. Plaas jou hand oor jou ore en druk jou kop tussen jou bene in. Maak jouself die kleinste teiken moontlik en maak die kontak wat jy met die grond maak so min as moontlik. Persone **MOET NIE** op die grond gaan lê nie.
- ✎ Indien leerders in ʘ swembad of naby water is moet hulle dadelik die gebied ontruim en so ver moontlik daarvan veilige skuiling soek.
- ✎ ʘ Algemene reël moet wees indien die weerlig sowat 10 na 12 kilometer weg is moet aktiwiteite gestaak word en die velde en swembad dadelik ontruim word.
- ✎ Moenie langs pale en torings skuiling soek of gaan staan nie!
- ✎ Onthou, as die donderslae gehoor kan word is dit gewoonlik sowat 10 - 15 kilometer weg en is dit naby genoeg vir persone om deur weerlig getref te word!
- ✎ Gebruik die 30/30 reël - wanneer die weerlig waargeneem word, begin tel. Indien die donderslag gehoor word voordat die 30 sekondes om is, ontruim die gebied onmiddellik! Omdat elektriese spanning in wolke kan agterbly, is dit wenslik dat almal binneshuis vir sowat 30 minute bly nadat die laaste donderslag gehoor is nadat die storm verby is.
- ✎ Lig leerders in oor die gevare van weerlig en wat hulle moet doen in geval dit voorkom!

HANTERING VAN WEERLIGSLAGOFFERS

Indien ̣n persoon deur weerlig getref is, is onmiddellike mediese aandag nodig want dit kan die verskil tussen lewe en dood beteken. Met vroegtydige en behoorlike mediese versorging kan meeste weerligslagoffers die aanslag oorleef. Wanneer weerlig ̣n mens tref, trek ̣n gewildig hoë stroom elektrisiteit deur die liggaam. Baie van die liggaam se lewensbelangrike organe werk met elektriese impulse. ̣n Stroom elektrisiteit deur die liggaam lei tot elektriese onstabiliteit en kan veroorsaak dat ̣n mens se hart gaan staan. Die elektriese lading beïnvloed ook die elektriese impulse wat die brein revuleer. Weerlig veroorsaak soms ook brandwonde: As die elektriese stroom werklik hoog is, kan dit ̣n mens se liggaam laat %kook+. ̣n Weerligstraal se stroom beweeg nie altyd deur die hart nie, daarom oorleef sommige mense. Die weerlig word deur die liggaam na die grond gelei en na gelang van die pad wat dit loop, kan ̣n mens soms oorleef. Lang termyn effekte op die persone se lewens en hulle familieledede kan egter in sommige gevalle verpletterend wees.

NOODHULP VIR WEERLIGSLAGOFFERS

- ✎ Weerligslagoffers het **GEEN** elektriese stroom of lading in hulle nie en is veilig om aan te raak.
- ✎ Ontbied onmiddellik mediese hulp en inisieer mond-tot-mond asemhaling en hartmassering indien die slagoffers nie asemhaal nie en daar geen tekens van lewe is nie. Die meeste slagoffers ly aan hartstilstand en nierversaking as gevolg van die elektriese stroom wat deur hulle liggame beweeg het. Ander liggaamlike skade is brandwonde (*gewoonlik waar die weerlig die persoon getref het*) weefsel en spier besering en wonde, amputasie van ledemate en rugbeserings. Ander kan skedelbreuke hê. Interne bloeding kan ook voorkom.
- ✎ Die noodhulpgewer moet pasop dat hy/sy ook nie ̣n slagoffer word tydens ̣n strom nie. Daarom moet daar versigtigheid aan die dag gelê word indien die strom nog voortwoed of weerlig nog voorkom. Weerlig **KAN** tweekeer op dieselfde plek slaan.
- ✎ Die slagoffer se klere en skoene kan ook afgeslaan word of self gebrand en gesmelt wees met die slag en daarom is dit verkieslik dat ̣n kombes by die noodhulpkissie gehou word.
- ✎ Verskuif die slagoffer na veiligheid so gou as moontlik.
- ✎ Sommige vandie langtermyn nuwe effekte wat weerligslagoffers mag ondervind (*soms kom dit eers maande na afloop van die insident voor*):
 - ▶ Geheueverlies
 - ▶ Sig- en gehoorverlies

- ▶ Persoonlikheidsverandering
- ▶ Kan nie meer as een taak op ʘ slag verrig nie
- ▶ Kroniese moegheid
- ▶ Onherstelbare senuweeskade
- ▶ Kroniese hoofpyne en pyn in ledemate
- ▶ Slaaploosheid
- ▶ Duiseligheid
- ▶ Post traumatiese stressindroom

VOORKOMING VAN DEHIDRASIE (ONTWATERING) BY LEERDERS TYDENS AKTIWITEITE

Kinders pas nie so goed aan soos volwassenes wanneer hulle blootgestel word aan oefening of sportdeelname tydens baie warm en hoë vlakke van bedompigheid nie. Hulle produseer meer hitte, sweat minder en is geneig om minder vloeistowwe in te neem gedurende oefening - wat die risiko van dehidrasie (*ontwatering*) verhoog.

Dehidrasie kan lei tot lae tot hoë vlakke van hitte verwante kwale soos hitte krampe, hitte uitputting en hitte stres (*“sonsteek”*). Afrigters moet daarop bedag wees dat sekere leerders meer geneig is tot dehidrasie as ander en daadwerklike stappe neem om dit te voorkom.

Die risiko bestaan dat enige leerder wat in hitte toestande oefen of aan sport deelneem - gedehidreer kan word veral sportsoorte soos, atletiek, rugby, netbal, landloop en afhange van die toestande, krieket. Dit word aanbeveel indien die temperature bokant 30°C is moet daar oorweeg word om die tyd van oefening / wedstryd aan te skuif totdat dit koeler is.

Leerders kan veral dehidrasie en hitte verwante toestande ontwikkel indien hulle:

- ✎ Redelik lanklaas geoefen het of aan die begin van die seisoen onfik is.
- ✎ Oorgewig is of wie se gewig daarna toe neig.
- ✎ Onlangs ʘ siekte onderlede het.
- ✎ Lei aan diaree of wat opgooi.
- ✎ Voorheen hitte verwante siektes of toestande ondervind het.

Meeste liggaamlike hitte verwante probleme ontstaan aan die begin van ʘ sportseisoen wanneer daar begin word met oefeninge. Daarom moet oefeningskedules so aangepas word dat daar matig begin oefen word alvorens aktiwiteite vermeerder word. Hoe jonger die leerder hoe stadiger moet die pas van aklimatisasie wees.

Kenmerke van Dehidrasie

Selvs matige dehidrasie kan ʘ uitwerking op ʘ leerder se verrigting hê en kan sy/haar pas stadiger maak en tot hoë vlakke van irritasie lei. Indien ʘ afrigter dit nie dadelik aanspreek deur die leerder toelaat om vloeistowwe in te neem nie - kan dit lei to erge hitte verwante toestande en selfs tot waar die leerder sy/haar bewyssyn kan verloor.

Leer leerders om dadelik die tekens en simptome van dehidrasie waar te neem en aksie te neem, veral die mees bekende simptome soos:

- ✎ ʘ Droë klewerige taai mond
- ✎ Dors
- ✎ Hoofpyn
- ✎ Duiseligheid
- ✎ Krampe
- ✎ Oormatige moegheid

Afrigters moet leerders daaraan herinner dat dit sy/haar verantwoordelikheid is om die toestande by tekens en simptome dadelik by die afrigter/verantwoordelike persoon aan te meld. Leerders moet ook aangeraai word om nie gaskoeldranke, koffie, vrugtesappe en ander vloeistowwe wat hoë konsentrasies van suiker en/of kafeïne voor of tydens oefeninge of ʘ wedstryd te drink of hul dors te les nie. Hulle moet eerder water of ʘ sportdrankie wat elektroliete vervang drink.

Moenie dat die leerder se verrigting tot ʘ verleentheid vir hom/haar of die afrigter en die skool lei as gevolg van dehidrasie en hitte verwante toestande nie. Indien dehidrasie vroegtydig waargeneem word kan vloeistowwe en rus al wees wat nodig is om dit te behandel. Indien ʘ leerder egter deurmekaar voorkom en selfs sy/haar bewyssyn verloor moet nood mediese hulp onmiddellik verkry word.

Leer leerder om voor gedurende half tyd en na wedstryde/oefeninge vloeistowwe in te neem. Moedig die dra van hoofdeksels aan tussen oefeninge (*rugby, netbal, atletiek, swem*) en vir die duur van ʘ krieketwedstryd. Hulle moet ook tot twee ure na strawwe oefening/wedstryde vloeistowwe inneem totdat hulle uriene geel of helder is. Leer hulle die tekens van simptome van dehidrasie sowel die belangrikheid om dit aan te meld by die afrigter. Afrigters moet sorg dat hulle bewus is van die tekens en simptome van dehidrasie en ook bedag wees op die temperatuur en humiditeitsvlakke tydens oefening en wedstryde en gesonde oordeel aan die dag lê sowel die belangrikheid om dit aan te meld by die afrigter. Afrigters moet sorg dat hulle bewus is van die tekens en simptome van dehidrasie en ook bedag wees op die temperatuur en humiditeitsvlakke tydens oefening en wedstryde en gesonde oordeel aan die dag lê indien dit gevaarlik warm is buite.





NOODHULP VIR LEERDERS WAT AAN HITTE VERWANTE TOESTANDE EN DEHIDRASIE LY

Hitte uitputting/stres is een van die hitte verwante sindrome, wat van redelik lig tot hitte krampe tot hitte uitputting tot lewensgevaarlike hittestres kan varieer.

Hitte krampe is pynlike spierspasmas wat gewoonlik gedurende hewige oefening in warm hittige toestande ondervind word. Die spierspasmas kan meer intens en langer duur as gewone beenkrampe. Lae vlakke van vloeistowwe inname is dikwels 'n bydraende faktor tot hitte krampe.

Spiere wat dikwels geaffekteer word is kuite, arms, maag en rug, maar dit kan ook ander spiergroepe affekteer.

Indien hitte krampe voorkom of dit vermoed word:

-  Rus en koel af
-  Drink deursigtige vloeistowwe of elektroliet bevattende sportdrankies
-  Doen ligte strek en masseringsoefeninge van die geaffekteerde spiere
-  Verkry mediese hulp indien die krampe nie binne 'n uur ophou nie.

Tekens en simptome van hitte uitputting begin dikwels onverwags en skielik - partykeer na strawwe oefening, hewige perspirasie en lae vloeistof inname. Tekens en simptome is amper dieselfde as wanneer 'n persoon in 'n skoktoestand is en kan die volgende insluit:

-  'n Gevoel van duiseligheid en floute
-  Naarheid
-  Hewige sweet
-  Vinnige swak hartklop en pos
-  Lae bloeddruk
-  Koel, klam en bleek vel
-  Lae-graad koors
-  Hitte krampe
-  Hoofpyn

-  Moegheid
-  Vinnige hortende asemhaling
-  Donker kleurige urine

Indien die afrigter of noodhulpwerker hitterstres vermoed:

- ✎ Kry die leerder uit die son uit in 'n plek van skaduwee of 'n plek met koel lugversorging of waar 'n waaier op die persoon gerig kan word.
- ✎ Lê die persoon of sy/haar rug en lig die bene en voete ligweg op.
- ✎ Maak klerasie los.
- ✎ Plaas yssakke onder die arms en op die maagarea.
- ✎ Laat die persoon koel water drink.
- ✎ Koel die persoon af deur hom/haar ligweg af te spons of met koel water te lawe of koel te waai.
- ✎ Moniteer die persoon versigtig. Hitte uitputting kan baie vinnig hitte stres word.
- ✎ Indien die persoon se koors meer as 38.9°C is, of flou raak of aanvalle kry moet daardie persoon dadelik afgevoer word na die naaste ongevalle vir mediese hulp.

VOORKOMING VAN SONBRAND

Velkanker is die mees algemeenste onder die Suid-Afrikaanse gemeenskap en kan toegeskryf word aan ons lewenstyl asook die verdunning van die aarde se osoonlaag. Wat mense nie beseft nie is dat die beskadiging van die vel deur die son se ultravioletstrale (*UV-strale*) 'n kumulatiewe effek het en later in jou lewe velkanker tot gevolg kan hê. Velkanker neem jare om te ontwikkel en kinders wat te veel aan die son blootgestel word sonder om die nodige voorsorgmaatreëls na te kom, is net besig om probleme vir die toekoms te veroorsaak.

'n Hoofbron van velkanker is oormatige blootstelling aan UV-strale wat al hoe meer weens omgewingsomstandighede voorkom. Daar is drie soorte UV-strale:

- ✎ UV-A-strale het regdeur die jaar 'n relatief konstante intensiteit en penetreer dieper deur die vel se lae as UV-B-strale. Dit dra by tot voortydige veroudering, plooie, sonbrand en velkanker.
- ✎ UV-B-strale is sterker as UV-A en intenser in die somermaande, hoër bo seevlak en nader aan die ewenaar. Dit is die algemeenste oorsaak van sonbrand en veroorsaak ook katarakke in oë. Die UV-B-strale waaraan 'n mens oor 'n leeftyd blootgestel word, kan velkanker veroorsaak en die immuunstelsel verander. 'n Sonbrandmiddel met 'n hoë SPF ("*Sun Protection Factor*") sal help om die vel te beskerm teen sonbrand.
- ✎ UV-C-strale - die sterkste en gevaarlikstes - filtreer die osoonlaag gewoonlik en dit bereik nie die aarde nie.

UV-bestraling is die grootste wanneer die son op sy hoogste sit tussen 10:00 en 16:00 en word nie as hitte op die vel gevoel nie en is net so hoog op 'n bewolkte dag as op 'n sonnige dag. Dus is dit noodsaaklik dat daar ook op sulke dae sonbrandmiddels aangesmeer moet word aan blootgestelde liggaamsdele. Indien daar geswem word is dit wenslik dat daar by leerders aanbeveel word dat hulle 'n waterdigte produk gebruik met 'n hoë SPF faktor van ten minste 30-50. Vir beste resultate moet sonbrandmiddel ten minste dertig minute voor die aanvang van 'n aktiwiteit in die son aangewend word. Wees versigtig met die aanwending rondom die oë.

Ander maatreëls teen sonbrand is om beskermde kleredrag en hoede te dra en indien dit moontlik is sportsonbrille. Verder is dit wenslik dat lipsalf aangewend word.

Leerders moet ingelig word om nie baba-olie as 'n bevogtiger te gebruik nie, want dit laat die vel droë en sonbrand aanhelp.

'n Goeie reël vir sonbrandvoorkoming om te onthou, is as jou skaduwee korter as jy is, moet jy bykomende beskermingsmaatreëls aanwend.

VOORKOMING VAN SPORT EN ANDER -BESERINGS

Beserings kan verminder word deur 'n paar eenvoudige riglyne te volg:

- ➔ Gebruik van die korrekte toerusting
Dit is belangrik dat leerder die korrekte toerusting en veiligheidstoerusting aan het wat korrek pas oos veiligheidshelms, skrupette en skouerbeskermers - beenstutte vir krieket ens. Alle toerusting moet deeglik onderhou word en voor elke wedstryd ondersoek word vir gebreke en slytasie wat 'n leerder kan beseer.
- ➔ **Onderhoud en instandhouding van speeloppervlaktes**
Voor elke wedstryd of byeenkoms moet die velde deeglik ondersoek word vir duike, gate en enige ander gevaarlike voorwerpe soos blikke, glas ens.
- ➔ **Voldoende volwasse toesig**
Tydens elke oefening, wedstryd en byeenkoms moet seker gemaak word dat voldoende volwasse toesig beskikbaar is en dat die afrigters teenwoordig is.
- ➔ **Voldoende voorbereiding**

Daar moet seker gemaak word dat leerders gereeld oefen en voorberei vir deelname aan aktiwiteite, dat daar voldoende opgewarm word voor die aanvang van  n aktiwiteit en ook dat kinders goed gedrihidreer is.

NOODHULP VIR SPORTBESERINGS/TYDENS ANDER AKTIWITEITE

- ✎ Noodhulp/Mediese toesig moet by alle sportbyeenkomste en aktiwiteit beskikbaar wees na gelang van die spesifieke aktiwiteit wat aangebied word. Waar moontlik moet noodhulp slegs deur opgeleide opvoeders en personeel toegepas word. Daar moet te alle tye gepoog word dat  n ander opvoeder of volwasse persoon teenwoordig is indien dit nodig mag wees om noodhulp toe te pas. In uiterste gevalle mag dit nodig wees dat  n onopgeleide persoon tussenbeide moet tree maar dan moet slegs die mees basiese lewensnoodsaaklike tegnieke toegepas word.
- ✎ Die skool wys  n spesifieke opvoeder aan wat noodhulpdienste ko rdineer. Hierdie persoon moet verseker dat:
 - Elke verantwoordelike opvoeder die spesifieke noodhulp behoeftes van  n aktiwiteit betyds deurgee vir die re l daarvan.
 - Afrigters basiese opleiding noodhulp ontvang en toegang het tot die skool se noodhulptoerusting of dat  n persoon wat basiese noodhulp kan toepas beskikbaar is.
 - Toepaslike dienste by wedstryde/byeenkomste beskikbaar is.
- ✎ Speelvelde, oefengebiede en ander lokale moet skoon en veilig wees.
- ✎ Oop bloeiende wonde moet ten alle tye met mediese handskoene aan hanteer word. Geen leerder mag aan kontaktsport deelneem met  n oop-, nat- of bloeiende wond of besering nie.
- ✎ Daar moet ook gewaak word dat leerders nie onnodig aan hittestres en sonbrand blootgestel word nie en moet leerders aangemoedig word om hoedens te dra, sonbrandmiddels aan te smeer met  n ho  SPF faktor, en van skadu gebruik te maak waar moontlik. Daar moet te alle tye vir leerder toegang tot water en ander vloeistowwe wees en hidrasie prosedures moet gevolg word en deel wees van die beplanning van byeenkomste veral vir hidrasie-geleenthede (*pouses*) tydens aktiewe en kontaktsport.
- ✎ Beseerde leerders moet dadelik die nodige aandag kry en indien dit nodig geag word na die naaste mediese fasiliteite afgevoer word vir verdere behandeling.

- ✎ Dit is verkieslik dat alle leerders wat aan sport en ander fisiese aktiwiteite deelneem medies geskik verklaar word deur sy haar geneeskundige en die brief op die leerder se lêer geplaas word. Verallyn in die geval van asmatiese leerders en leerders wat allergië en ander toestande onderlede het.
- ✎ Daar moet voldoen word aan die Departement se veiligheidsreëls en regulasies.
- ✎ Slegs toerusting wat voldoende beskerming aan leerders bied moet aangekoop word, al beteken dit dat duurder toerusting aangekoop moet word. Toerusting moet ook behoorlik pas.
- ✎ Kompetisie mag slegs sover moontlik tussen leerders van dieselfde ouerderdom geskied. Indien jonger leerders aan items deelneem van \geq hoër ouerderdom as hul eie moet daar vooraf skriftelike toestemming van ouers verkry word.
- ✎ Die skool se versekering moet beserings van leerders dek waar van toepassing.
- ✎ Geen medikasie van watter aard ookal mag aan leerders toegedien word sonder die vooraf skriftelike goedkeuring van ouers of \geq mediese dokter nie. Dit sluit in pynstillers soos aspiriene, ibuprofen ens. asook enige oor-die-toonbank hoëmedisyne wat nie deur \geq geneesheer spesifiek vir \geq leerder voorgeskryf is nie.
- ✎ Daar word nie van opvoeders en/of personeel verwag om medisyne aan leerders toe te dien nie tensy hulle spesifiek toestemming deur die hoof aan \geq ouer daartoe verleen is.
- ✎ Leerders wat diabete is - aan asmatiese toestande ly mag hulle voorgeskrewe medikasie neem soos hulle moet. Opvoeders en/of personeel moet bedag wees op die gesondheidstoestand van sodanige leerders.
- ✎ Leerders moet vermaan word om nie vitamiese en ander voedselaanvullers soos minerale, kruie, ensieme, aminosure of kombinasies daarvan in te neem indien dit nie spesifiek deur \geq mediese dokter voorgeskryf is nie. Dit is belangrik om daarop te let dat die vervaardiging daarvan nie onder streng wetlike voorskrifte geskied nie. Nuwe effekte - insluitende hartaanvalle, beroerte en selfs dood is verbind met aanvullers soos efedra en ander ~~w~~wondersportkure+.
- ✎ Ouers (van leerders wat gedurende aktiwiteite kroniese medisyne moet neem) moet opvoeders en/of personeel dienooreenkomstig inlig om te verhoed dat leerders van wangedrag ingevolge die dwelmbeleid aangekla word.

- ✎ Alle insidente, ongelukke en beserings (*hoe gering ookal*) moet aangemeld word by die kantoor wat dit in 'n beseringsregister moet aanteken en ouers van leerder moet dienoreenkomstig ingelig word.
- ✎ Indien 'n leerder in 'n ambulans vervoer moet word, moet 'n opvoeder van die skool, indien die ouer van die leerder nie teenwoordig is nie, die leerder na die hospitaal vergesel en daar bly totdat die ouer arriveer.

MONDBESKERMERS (“MOUTHGUARDS”)

Tandheelkundige beserings kan pynlik, verwingend, duur wees om te behandel en het dikwels langtermyn behandeling nodig. Beserings kan snye op die lippe, tandvleis, wange, tong en gesig, gebreekte en uitgeslane tande en in erge gevalle gekraakte of gebreekte kakebene wees.

Daarom is dit belangrik dat senior leerders (*seuns en dogters*) en in sommige gevalle junior leerders wat veral aan kontak sport deelneem waar die risiko vir beserings aan die skedel en gesig redelik hoog is, 'n geskikte en pasgemaakte mondskerm dra veral omdat leerders se tande nog ontwikkel en hulle nog besig is om te groei.

Leerders moet ingelig word hoe om vir hulle mondskerms te onderhou deur:

- ✎ Na elke gebruik deeglik met warm (*nie kokende*) water af te spoel en indien nodig met seep te reinig en goed af te spoel en dit te lugdroog te laat word.
- ✎ Dit in 'n geskikte houër wat skoon en higiënies is te bewaar nadat dit droog is. Die houër moet goeie ventilasie gate hê.
- ✎ Dit nie in direkte sonlig te los nie of in 'n geslote motorvoertuig of selfs in 'n motor se paneelkissie te los nie.
- ✎ Om te verseker dat dit in 'n goeie toestand is elke keer voordat dit gebruik word.
- ✎ Dit nie aan nader te leen om te gebruik nie weens die gevaar van oordraaglike siektes.
- ✎ Dit gereeld te vervang met die ses maandelikse afspraak met hulle tandartse.

Ander veiligheidswenke vir die gebruik van mondskerms

- ✎ Dit is wenslik dat mondskerms tydens alle oefeninge en wedstryde gedra word.
- ✎ Spelers wat ortodontiese behandeling ondergaan kan 'n mondskerm by hulle tandarts laat maak wat in hulle monde pas en eintlik oor die tandedraadjies pas.
- ✎ Die koste van die mondskerm is goedkoper as langtermyn tandheelkundige

behandeling.

SPORTBESERINGS

Afrigters en organiseerders moet bedag wees om sportbeserings betyd raak te sien en daarop te reageer.

Ongeag die liggaamsdeel wat beseer word, word sportbeserings normaalweg in twee kategorieë ingedeel, nl. akuut en kronies.

AKUTE BESERINGS

Akute beserings, soos ̢n verstuite enkel, rugspiere wat seergemaak is, gebreekte ledemate, vind skielik plaas gedurende ̢n aktiwiteit en sluit die volgende beserings in:

- ✎ Skielik erge pyn.
- ✎ Swelsel.
- ✎ Die onvermoë om gewig te plaas op ̢n voet of ander ledemaat.
- ✎ Uiterste gevoeligheid in ̢n boonste ledemaat.
- ✎ Die onvermoë om ̢n ledemaat of speler normaalweg te kan beweeg.
- ✎ Uiterste swakheid in ̢n ledemaat.
- ✎ Visuele waarneming van ̢n ontwrigde of gebreekte been.

KRONIESE BESERINGS

Kroniese beserings is dikwels die gevolg van die oorgebruik van een deel van die liggaam terwyl sport beoefen word of daar vooraf daarvoor geoefen word oor ̢n lang tydperk. Die volgende is tekens van kroniese beserings:

- ✎ Pyn wanneer ̢n aktiwiteit verrig word.
- ✎ ̢n Dowwe pyn wanneer daar gerus word.
- ✎ Swelsel.

Indien bogenoemde voorkom sowel as moontlike harsinskudding moet die speler dadelik van die aktiwiteit onttrek word en die nodige mediese aandag geniet.

SPORTBESERINGS BY KINDERS

Kinders en jongmense is nie %lein volwassenes+nie. Hulle bene, spiere, senings en ligamente en ander liggaamsdele is nog besig om te groei en te ontwikkel wat op sy

beurt hulle meer aan beserings blootstel.

Groeiplaatjies is die areas van ontwikkelende kraakbeen waar beengroei plaasvind - dit is swakker as normale ligamente en senings. Gevolglik wat dalk net 'n kneusplek of spierverrekking in 'n volwassene kan wees, kan 'n potensiële ernstige groeiplaatjie besering in 'n kind wees. Verder kan trauma wat 'n spier of 'n ligament in 'n volwasene kan skeur tot 'n ernstige beenbreuk in 'n kind lei.

Omdat jong atlete en kinders wat aan ander sportsoorte deelneem in liggaamsgrootte en fisiese ontwikkeling verskil, kan party probeer om bo hulle vermoë te presteer om by hulle portiergroep te bly.

Kontaksport het inherente gevare wat jong kinders aan groter beseringsrisiko blootstel. Selfs met intensiewe oefeninge en die regte veiligheidstoerusting is daar nog steeds die risiko vir ernstige beserings aan die nek, rugstring en groeiplaatjies.

Wenke vir afrigters in die behandeling van sportbeserings op die veld

- ✎ Minder ernstige beserings is algemeen onder jong kinders.
- ✎ 'n Jong kind se selfbeeld en genieting van 'n sport kan beïnvloed word deur die reaksie van die volwassene wanneer die kind beseer word.
- ✎ Om die intensiteit en die plek van pyn in 'n kind vas te stel is nie so maklik nie. Die kind se persepsie van die graad van die pyn, wat beïnvloed word deur sy/haar temperament en ontwikkelingsvlak kan dalk nie met die werklikheid versoen word nie. Die kind se reaksie op 'n besering mag ook sy haar vorige ondervindings met ander maat of familieledede wat beseer is, reflekteer.
- ✎ Moenie 'n kind se reaksie as gevolge van sy/haar ouderdom, geslag of fisiese grootte beoordeel nie. Jong kinders verskil geweldig in hulle fisiese en verstandelike ontwikkeling, temperament en hulle toleransie tot pyndrempel en stres.
- ✎ Verskaf emosionele ondersteuning en dra 'n gevoel van omgee en beskerming oor aan die kind.
- ✎ Behandel kinders met respek. Moet nooit hulle besering verkleineer of afmaak voor hulle portiergroep of spanmaats nie omdat dit tot groter emosionele pyn as die werklike pyne van die besering kan lei. Verseker die kind dat hy/sy versorg en behandel sal word nadat die besering geëvalueer is.
- ✎ Pasop vir onvanpaste besorgdheid - dit kan lei tot negatiewe effekte en kan lei tot 'n banger en meer vreesbevange kind of selfs tot 'n meer kwesbare kind. Aan die keersy kan 'n ouer se kennis van 'n kind se temperament en tipiese reaksie van groot hulp wees wanneer die graad van die besering beoordeel word.

- ✎ Vra eenvoudige en direkte vrae aan die kind. ☞ Outoritêre benadering sagkens maar tog ferm sal vir baie kinders, veral jonger kinders gerusstelend wees.
- ✎ Luister na die beseerde kind en verkry sy/haar reaksie om weer by die aktiwiteit aan te sluit. Partyker word versluierde vrese uitgespreek wat dadelik deur die afrigter aangespreek kan word. ☞ Kind se geestelike gesondheid is net so belangrik soos y liggaamlike gesondheid. Aan die ander kant moet die afrigter ook gesonde oordeel aan die dag lê veral met potensiële nek, rug- en kopbeserings asook enige moontlikhede van enige ander akute en kroniese beserings.

OORDRAAGBARE SIEKTES *(Met spesifieke verwysing na MIV (VIGS) en Hepatitis) Sien ook die skool se veiligheids-, MIV/VIGS beileid in hierdie verband*

☞ Hele aantal bloeddraende oordraagbare siektes kan gedurende kontak sport opgedoen word. Dit sluit die meer ernstige siektes soos virale hepatitis en MIV (VIGS) asook die minder gevaarlikes soos griep en herpex simplus in. Hierdie siektes kan versprei word deur direkte kontak waar die vel stukkend is of waar liggaamsvloeistowwe ingeasem of deur die mond of ander maniere ingeneem is. *(Nota: daar is tans geen bewys dat sweet of tranne die virusse oordra nie.)*

Die volgende voorsorgmaatreëls moet tydens enige sport of aktiwiteit waar leerders fisies in kontak met mekaar is, nagekom word:

- ➔ Alle oop wonde en skaafmerke moet dadelik deur leerders onder die aandag van die skeidsregter/afrigter gebring word.
- ➔ Dit word aanbeveel dat ouers seker maak dat leerders teen hepatitis B ingeënt is. Dit geld ook vir die afrigters en spanbestuurders.
- ➔ Alle leerders moet skriftelik bewys lewer van hulle mediese dokter dat hulle geskik is om aan die aktiwiteite deel te neem indien hulle blootgestel is of was of oordraagbare en aansteeklike siektes onderlede het.
- ➔ Leerders wat kopluse en ander liggaamlike peste gehad het moet skoon+ verklaar word deur ☞ dokter.
- ➔ Die kleedkamers moet altyd skoon, netjies en met ontsmettingsmiddels afgewas word. Daar moet veral aandag gegee word aan wasbakke, toilette en stortgebiede *(laasgenoemde vir die voorkoming van voetskimmel)*. Leerder moet aangemoedig word om seep en skoonhanddoeke van die huis af saam te bring vir higiëniese gebruike na afloop van wedstryde of oefeninge.
- ➔ Afvaldromme en besems moet altyd beskikbaar wees.
- ➔ Die praktyk om gedurende ☞ wedstryd of oefening op die veld te spoeg of enige plek te urineer moet dadelik aangespreek word en indien leerders daarmee aan hou moet hulle aangespreek word.

- ➔ Alle klerasie, toerusting en oppervlaktes wat met bloed of ander liggaamsvloeistowwe besmet is moet as 'n bron van protensiële infeksie beskou word. Toerusting en oppervlaktes moet dadelik ontsmet word.
- ➔ Wanneer bloed en liggaamsvloeistowwe skoongemaak word moet:
 - ★ Rubberhandskoene gedra word.
 - ★ Indien dit 'n groot oppervlakte bedek moet word daar maatreëls getref word om dit tot 'n spesifieke gebied te beperk (*met ander woorde moenie toelaat dat dit die hele plek vol vloei nie*).
 - ★ Verwyder die oorgrote meerderheid van die vloeistof met absorberende materiaal soos papierhanddoeke.
 - ★ Plaas die papierhanddoeke in plastieksakke en verseël dit en plaas in die vullisblik.
 - ★ Maak die plek skoon met wegdoenbare papierhanddoeke en 'n 1:10 oplossing van water en 'n bleikmiddel.
 - ★ Hanteer alle kledingstukke wat met bloed en liggaamsvloeistowwe besmet is met rubber handskoene en was dit normaalweg.
- ➔ Die deel van handdoeke en waterbottels moet ontmoedig word onder leerders.
- ➔ Individuele waterhouers moet vir elke leerder beskikbaar wees en moet nie gedeel word nie omdat bloed in die mond teenwoordig kan wees.
- ➔ Handskoene moet net eenmalig gebruik word waarna daarmee op 'n veilige manier weggedoen moet word. Hande moet gewas word nadat handskoene verwyder is.
- ➔ Wegdoenbare lugweg aparate moet beskikbaar en toeganklik wees. Dit moet gebruik word in gevalle van mond-tot-mond asemhalingsnoodgevalle om direkte kontak tussen die noodhelper en die slagoffer te voorkom.
- ➔ Indien 'n oop wond of skaafmerk/skraap opgemerk word moet dit dadelik ontsmet word en bedek word en indien nodig moet die gepaste mediese hulp verkry word.
- ➔ Indien 'n bloeiende wond ontstaan moet die deelnemer se deelname dadelik gestaak word sodat die bloeding gestop kan word en die wond die nodige aandag gekry het.
- ➔ 'n Gepaste noodhulpgebied moet vir elke wedstryd en byeenkoms beskikbaar en maklik en vinnig toeganklik wees.
- ➔ Indien 'n speler bloed of ander vloeistowwe in die oë kry moet dit dadelik met skoon water of 'n soutoplossing uitgespoel word. Indien die speler kontaklense dra moet dit in gelos word terwyl die oog uitgespoel word want dit help om die oë te beskerm. Nadat die oog/oë vir 'n rukkie uitgespoel is kan dit verwyder word en op die normale manier gereinig word.
- ➔ Wanneer bloed in die mond kom moet dit dadelik uitgespoeg word en die mond

- uitgespoel word vir ̢n hele paar maal.
- ➔ Die gebied waar die bloed uitgespoeg is of op die veld gemors het moet met water afgespuit word en ook met 1:10 bleikmiddeloplossing behandel word.
 - ➔ Indien bloed op ̢n afrigter of helper kom moet dieselfde prosedureses soos hierbo beskryf gevolg word.
 - ➔ Indien die bloeding nie gestop kan word of weer voorkom moet die leerder dadelik die spel staak en die veld verlaat sodat die nodige mediese behandeling verkry kan word en mag nie verder deel neem nie.

VERBOD OP DIE GEBRUIK EN BESIT VAN VERBODE MIDDELS EN VERWANTE TOEGEHORE

Die amptelike Olimpiese motto: *cillur, ahuis, fortius (vinniger, hoër, sterker)* spoor nie net hedendaagse atlete en ander sportmanne en -vroue tot hoër hoogtes en groter prestasies aan nie. Griekse atlete het reeds in die 3de eeu v.C. sampioene geëet ten einde hul prestasies op die sportveld te verbeter! Die eerste geval waar daar in die moderne Olimpiese Spele van stimulant melding gemaak word, is dié van Thomas Hicks - wenner van die 1904-marathon - hy het die wedloop in ̢n halwe beswyming voltooi as gevolg van strignien (*'n bekende rottegif*), wat hy as stimulant ingeneem het. Dit was destyds ̢n algemene gebruik en skynbaar nie strafbaar nie.

Moderne atlete wend hulle al hoe meer tot die wetenskap en medisyne om hul menslike vermoëns tot die uiterste te verbeter ten koste van ander se oorwinning wat hard daarvoor oefen. Bepaalde middels hou egter baie nadelige gevolg vir die gebruiker in wanneer dit onoordeelkundig aangewend word. Die gebruik van stimulant soos anaboliese steroïde ander middels het al gelei tot ernstige breinskade, gedragsafwykings, selfmoord en selfs die dood van sommige atlete. So bevoorbeeld verskaf die gebruik van anaboliese steroïde aan ̢n deelnemer onregverdigde ̢omenslikeq voorsprong bo die atleet wat dit nie gebruik nie. Die skool keur die gebruik van enige stimulant en enige ander dwelms en ander sodanige middels ten sterkste af en oortreders sal swaar gestraf word.

Enige leerder wat deelneem aan buite-kurrikulêre aktiwiteite van die skool deelneem (*sport, kultureel en/of andersins*) mag nie:

- ✎ Onwettig - enige alkoholiese verversing, vloeistof, mout drank, gefortifiseerde wyn, of enige ander bedwelmdede vloeistof gebruik, versprei, vertoon, van die hand sit, in besit wees, ruil of onder die invloed daarvan wees.
- ✎ Enige narkotiese dwelm, dwelm wat ̢n hallusinerende effek op ̢n persoon het, amfetamien, barbituraat, anaboliese steroïde, dagga, enige ander beheerde

middel/stof, inasemingsmiddel/produk, enige ander generiese produk en ander produkte wat soortgelyk is en waarvan die persoon voorgee dat dit  n onwettige middel is, toegehore wat daarmee gepaard gaan om dit mee toe te dien, in te spuit, in te asem of te drink, gebruik, versprei, vertoon, van die hand sit, in besit wees, ruil of onder die invloed daarvan wees nie.

  Dit is egter nie  n oortreding van hierdie beleid om in besit te wees van  n wettige voorgeskrewe medikasie middel wat spesifiek vir  n leerder se gebruik voorgeskryf is deur  n geneesheer/apteker wat wettig daartoe gemagtig is (*bv. asthma pompies en diabetiese insulien*).

EERSTE OORTREDING (*alkohol, dagga, en/of ander onwettige middels of stowwe en/of enige verwante toebehore*)

- a. Enige verwante materiaal/toebehore en produkte sal gekonfiskeer word en sal nie aan die persoon terugbesorg word nie maar vernietig word na afloop van die dissiplin re proses al word die leerder op enige tegnikaliteit of andersins onskuldig bevind.
- b. Ouer/voogde sal onmiddellik verwittig word.
- c. Die Hoof/Departementshoof en die SAPS sal dadelik verwittig word in die geval van onwettige dwelms en ander stowwe. (*Die skool sal nie inmeng met enige wetlike proses wat die SAPS sal wil volg nie.*)
- d. Die leerders se deelname sal aan alle buitekurrikul re aktiwiteite opgeskort word vir die res van die akademiese jaar, dissiplin  optrede sal volg en detensie soos hierbo vir  n eerste oortreding kan ook opgel  word afhangende van die middel en die graad van die oortreding, tensy die leerder daartoe instem om deel te neem aan  n skoolgoedgekeurde rehabilitasie program op die koste van sy/haar ouers/voogde asook om 20 uur gemeenskapsdiens na-uurs by die skool te verrig, waarna sy/haar deelname weer eens oorweeg kan word. Die leerder sal ook ter enige tyd onderwerp kan word aan  n dwelmtoets en deursoeking van sy/haar eiendom.

TWEDE OORTREDING

Bykomend tot, a,b,c en d hierbo,  n evaluasie deur  n geneesheer, opskorting van deelname vir  n periode van een jaar en gemeenskapsdiens van 40 uur. Die leerder sal ook ter enige tyd onderwerp kan word aan  n dwelmtoets en deursoeking van sy/haar eiendom vir die res van die leerders se skoolloopbaan by die skool.

DERDE OORTREDING

Bykomend tot, a,b,c, en d hierbo, opskorting van die leerder se voorreg om deel te neem aan enige buite kurrikulêre aktiwiteit by die skool vir die res van die leerder se skoolloopbaan wat jaarliks hersien sal word onderworpe aan die leerder se goeie gedragrekord en akademiese prestasie. Die leerder sal ook ter enige tyd onderwerp kan word aan 'n dwelmitoets en deursoeking van sy/haar eiendom vir die res van die leerders se skoolloopbaan by die skool.






Indien enige leerder hulself skuldig maak aan enige oortreding ingevolge hierdie beleid daar staan dit die skool vry om die leerder te onthef van enige leierskap posisie, toekenning en/of enige ere-kleure en ander toekennings en sal so 'n aantekening teen die leerder in sy/haar profiellêer aangeteken word.

VOORBEREIDINGS VIR AKTIWITEITE

Vir enige aktiwiteite op die velde veral amptelike wedstryde en byeenkomste moet die faktotum en die beplanningskomitee betyds met die faktotum skakel sodat die nodige voorbereidings betyds gedoen kan word en enige spesiale versoeke geakkommodeer kan word.

Verantwoordelike persone moet in samewerking met die koördineerder van 'n aktiwiteit reël dat 'n lokaal ingerig word volgens behoefte en ook die samestelling van beamptelyste, programme, druk van kaartjies en ander dokumentasie en dat persone betyds ingelig word van hulle dienste by samekomste/geleenthede.

VRYWARINGSVORMS

-  Elke leerder wat aan sport of ander aktiwiteit deelneem se ouers of voog moet 'n vrywaringsvorm met die nodige kontakbesonderhede en mediese inligting, voltooi.
-  Die afrigters/verantwoordelike opvoeders moet ten alle tye in besit wees van 'n voltooide vrywaringsvorm van elk lid in sy/haar span of aktiwiteit.
-  Geen leerder mag aan enige sportsoort deelneem of vervoer word van en na 'n byeenkoms sonder 'n voltooide vrywaringsvorm nie.
-  Alle leerders maak van die vervoer soos deur die skool gereël gebruik, tensy die ouers skriftelik met die afrigter gereël het.
-  Geen leerder word agter gelaat by enige byeenkoms nie, omrede sy ouers hom/haar daar sal kry nie.

AFSLUITINGSFUNKSIES

Daar mag aan die einde van 'n seisoen 'n afsluitingsfunksie per sportsoort of aktiwiteit gehou word. Dit sal verkieslik in die vorm van 'n pieknie-ete op die skoolterrein wees en leerders sal verantwoordelik wees vir hul eie eetgoed. Versoeke van ouers om 'n bring-en-braai te hou sal oorweeg word. Tydens die funksie veral vir juniorsportsoorte mag sertifikate en ander toekennings aan spelers en afrigters oorhandig word. Die skool mag ook ander afsluitingsfunksies hou nadat toestemming van die Dagbestuur van die Beheerliggaam ontvang is.

BELEID EN RIGLYNE VIR ONDERSKEIE SPORTE EN ANDER BUITEMUURSE AKTIWITEITE

Die sentrale sport/aktiwiteitsbeleid hierbo geld vir alle sportsoorte en ander buitemuurse aktiwiteite. Meer detail kan egter in afsonderlike beleidstukke vir onderskeie sportsoorte/aktiwiteite opgeneem word deur die toepaslike sport/kultuur/akademiese komitee van die skool. Riglyne vir onderskeie sportsoorte en aktiwiteite kan ook opgestel word vir praktiese reëlings wat nie beleid raak nie. Hierdie riglyne kan bv. handel met reëlings vir oefeninge, proewe/keuring en ander organisatoriese sake en word hanteer deur die sporthoofde/organiseerders/departementshoofde in oorleg met die bestuurspan en die skoolhoof.

GOEDKEURING VAN DIE BELEID

Hiermee word die beleid ingevolge 'n besluit van die Beheerliggaam geneem op goedgekeur.

.....
SKOOLHOOF

.....
VOORSITTER



BRONNE

Australian for Sports Medicine

Blood Rule Ok, Protect yourself in sport and play ... Be Blood Aware!

Beeld24.com

Weerlig

Mayo Clinic.Com

Dehydration and Youth Sports

<http://www.mayoclinic.com>

State of Illinois

Lighting Safety Awareness

Rainbow Babies & Children's Hospital
Rainbow Sports Medicine

A Guide to Help Young Athletes
Safely Excel in Sports

www.rainbowbabies.org

US Department of Health and Human
Services - National Institute of Health

Handout on Health - Sport Injuries

U.S. Department of Commerce
National Oceanic and Atmospheric
Administration National Weather
Services

Coaches and Sports Officials Guide to
Lightning Safety.

Des Moines, Iowa, Iowa High School
Athletic Association

Victorian Public Health Training Scheme

Mouthguards - Preventing Dental
Injuries in Sport