



# Spelregels

## Gym



### Sieraden

Voor ieders veiligheid moeten sieraden worden afgedaan.

Denk hierbij aan grote oorbellen, kettingen, ringen en horloges. Achter deze sieraden kun je blijven haken.

### Lange haren

Lange haren moeten worden vastgemaakt met een elastiekje of haarband om ongelukken te voorkomen.

Losse haren kunnen makkelijker achter toestellen blijven haken.

### Gymschoenen

Het advies is om gymschoenen te dragen, omdat goede gymschoenen je helpen beter te sporten. Ze bieden ondersteuning bij rennen, springen, landen en draaien. Daarnaast beschermen ze tegen stoten, vuil en sporten zoals voetbal en hockey

### Gymkleding

Sportkleding is belangrijk om goed te kunnen bewegen. Een T-shirt en korte broek hebben de voorkeur.



Voor vragen over geschikte sportkleding en schoenen kun je terecht bij vakleerkracht LO Patrick Beek  
patrickbeek@primah.org

