

Sicher im Schulsport

Die Richtige Sportbekleidung

Zur Grundausrüstung gehören:

- ein Sporthemd;
- eine Sporthose;
- geeignete Sportschuhe.

Bei kühler Witterung im Freien:

- wärmende Kleidung, wie Trainingsanzug, Sweatshirt oder Leggings aus schweißaufsaugendem Material.

Darauf sollten Sie beim Kauf von Sportkleidung achten:

- bequemer Schnitt mit guter Bewegungsfreiheit;
- zu weit geschnittene Sportkleidung erschwert die Hilfeleistung und kann zur Unfallursache werden;
- richtig sind hautfreundliche und temperatenausgleichende Materialien.

Generell gilt:

Teure, modische Sportkleidung muss nicht immer funktionell sein. Ratschläge geben Ihnen die Sportlehrkräfte. Sie wissen, worauf es ankommt.

Der richtige Sportschuh

Er schützt vor Verletzungen, denn er ist rutschfest, verhindert Fehlbelastungen von Gelenken, Sehnen und Bänder, stützt den Fuß und gibt sicheren Halt, lässt den Zehen Bewegungsspielraum und steigert die sportliche Leistungsfähigkeit. Mangelhaftes Schuhwerk kann gerade im Wachstumsalter Ihres Kindes Fußschäden verursachen. Deshalb: Sportschuhe sorgfältig auswählen!

Unsere Kaufempfehlung:

Lassen Sie sich im Sportfachgeschäft beraten. Wichtig ist die Funktion, nicht Aussehen und Preis. Auslaufmodelle guter Sportschuhe sind oft günstig im Preis. Klettverschlüsse sind vor allem für die Jüngeren praktischer als Schnürsenkel. Ein guter Sportschuh sollte ein Fußbett haben. Universalsportschuhe eignen sich für die Halle und den Sport im Freien. Lauf- und Joggingsschuhe sind ungeeignet für die Halle und auf Kunststoffbelägen im Freien. Gymnastikschuhe bei Gymnastikunterricht oder beim Geräteturnen sind zu empfehlen, aber nicht als Allroundschuh.

Noch ein wichtiger Hinweis:

Straßensportschuhe dürfen nicht in der Turnhalle verwendet werden!

Sporttasche gehört dazu

Die Sportausrüstung ist am besten in einer Sporttasche untergebracht. Verschwitzte Sportkleidung hat in der Schultasche nichts verloren.

Wichtig: Spätestens jeden Freitag wird das Sportzeug mitgenommen zum Waschen.

Belehrung über Sicherheit im Schulsport
laut VwV Schulsport des SMK vom 10.12.2014

- Die Teilnahme am Sportunterricht erfolgt nur mit geeigneter Sportbekleidung
- Vor Beginn des Sportunterrichts sind alle Gegenstände, die eine unfall- und verletzungsfreie Durchführung gefährden abzulegen:
Uhren, Schlüssel, Gürtel, Schmuck (Ohringe, Ohrstecker, Ketten, Ringe usw.)
- **ACHTUNG!!!** Neue Ohrlöcher bitte nur zu Beginn der Sommerferien stechen!!! Abkleben der Ohringe ist nicht gestattet!!!
- Brillenträger wird das Tragen einer sportgerechten Brille empfohlen.
- Lange Haare sind zu einem Zopf zusammenzubinden.
- Sollten die Bedingungen nicht erfüllt sein, kann das Kind nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen. Bei anstehenden Leistungskontrollen **kann** der Sportlehrer bei **mehrfacher Nichtteilnahme** aus oben genannten Gründen entscheiden, die Note 6 zu erteilen.
- Eltern können ihre Kinder bei Krankheit bis zu einer Woche formlos schriftlich vom Sportunterricht befreien. Danach kann der Sportlehrer ein ärztliches Attest verlangen. Ab 6 Wochen ist ein amtsärztliches Attest vorzulegen.
Kinder ohne schriftliche Entschuldigung nehmen aktiv am Sportunterricht teil.
- Kinder mit Teilsportbefreiung müssen in **jedem Schuljahr** eine neue Bescheinigung vom Amtsarzt vorlegen. Eine passive Teilnahme am Unterricht ist auch bei Sportbefreiung erforderlich.
- Die Eltern sind **verpflichtet**, die Schule über eventuelle gesundheitliche Probleme ihres Kindes zu unterrichten (z.B. Asthma) und entsprechende Medikamente (Asthmaspray) mitzugeben.