

Mit Sicherheit mehr Spaß am Sport

Mit Schmuck kann man sich und seine Mitschüler verletzen, deshalb sind Uhren, Ringe und Ohringe ebenso vor Unterrichtsbeginn abzulegen wie Ketten, Armreifen, Piercings, Expander, Gürtel und Schlüssel! Lange Haare sind zusammenzubinden und es ist auf eine angemessene Fingernagellänge zu achten! Ohrlöcher sollten am besten in der Ferienzeit gestochen werden.

Sportunterricht in normaler Schulkleidung ist nicht gestattet!

Brillenträger sollten sportgerechte Brillen tragen!
Optiker empfehlen

- eine Fassung aus splitterfreiem Kunststoff ohne Metallteile,
- keine scharfen Kanten, hervorstehenden Spitzen oder Schmuckteile,
- weiche, anpassbare Nasenauflage (Auflagefläche mind. 300 mm²),
- weiche Bügelgelenksüberzüge,
- bruchfeste Gläser aus schlagfestem Material,
- weiche, fast bis an die Ohrläppchen reichende Bügel, die der Brille einen sicheren Halt geben oder ein elastisches Kopfband.

Die Sportbefreiung

Grundsätzlich entscheidet über Befreiungen vom Unterricht der Schulleiter. Über Art und Umfang der Sportbefreiung aus gesundheitlichen Gründen entscheidet bis zu einer Dauer von vier Wochen der Sportlehrer.

Bis zu fünf Tagen reicht dazu ein Antrag der Personensorgeberechtigten. Darüber hinaus kann ein ärztliches Zeugnis vom Haus- oder Facharzt gefordert werden. Ab einer Dauer von vier Wochen bedürfen Schulsportbefreiungen aus gesundheitlichen Gründen der amtsärztlichen (kinder- und jugendärztlichen) Bestätigung. Sofern der Befreiungsgrund offenkundig ist, kann die Schule auf ein ärztliches Zeugnis verzichten.

Impressum

UK Sachsen 02 10
September 2013
Fotos:picture-alliance/Hendrik Schmidt,
fotolia/Ulrich Müller

Was uns noch wichtig ist.

Wir legen großen Wert auf Gleichbehandlung. Im Sinne einer besseren Lesbarkeit verwenden wir entweder die feminine oder maskuline Form. Dies bedeutet keinesfalls eine Benachteiligung des jeweils anderen Geschlechts. Wenn wir also von Sportlehrern sprechen, meinen wir selbstverständlich auch Sportlehrerinnen.



Sicher im Schulsport

Liebe Eltern,

Schulsport erfüllt in der Entwicklung Ihres Kindes wichtige erzieherische, gesundheitliche und soziale Aufgaben.

So unterstützt er die Entwicklung motorischer Fähigkeiten und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Er bildet Kompetenzen wie Teamfähigkeit, Fairness und Leistungsbereitschaft heraus. Damit Ihr Kind den Sportunterricht rundum positiv erlebt, liegt uns seine Sicherheit besonders am Herzen.

Unser Faltblatt gibt Ihnen Tipps und Anregungen, was Sie tun können, um Ihrem Kind einen unbeschwertten und unfallfreien Sportunterricht zu ermöglichen.

Ihre Unfallkasse Sachsen

Die richtige Sportkleidung

Dazu gehören Sporthose und Sporthemd oder ein Gymnastikanzug.

Bei Freiluftsportarten sollte die Sportkleidung der Witterung angepasst sein. Als wärmende Kleidung empfehlen wir einen Trainingsanzug, Sweatshirt oder Leggings aus atmungsaktiven Materialien.

Achten Sie beim Kauf von Sportkleidung auf einen bequemen Schnitt mit guter Bewegungsfreiheit aus hautfreundlichem und temperatenausgleichendem Material. Zu weit geschnittene Sportkleidung erschwert die Hilfeleistung und kann zur Unfallursache werden.

Unser Tipp: Teure, Markensportkleidung muss nicht immer funktionell sein. Ratschläge geben Ihnen die Sportlehrkräfte. Sie wissen, worauf es ankommt.

Der richtige Sportschuh

Ein guter Sportschuh hat eine abriebfeste Sohle und ist rutschfest. Er verhindert Fehlbelastungen von Gelenken, Sehnen und Bändern. Er stützt den Fuß, gibt sicheren Halt und lässt den Zehen Bewegungsspielraum. Wählen Sie Sportschuhe sorgfältig aus, denn mangelhaftes Schuhwerk kann gerade im Wachstumsalter Fußschäden verursachen! Die Sohleneigenschaften sollen den jeweiligen Nutzungsbedingungen der Sporthallen entsprechen.

Lassen Sie sich im Sportfachgeschäft ausführlich beraten. Wichtig ist die Funktion. Fragen Sie nach Auslaufmodellen guter Sportschuhe. Klettverschlüsse können für die Jüngeren praktischer sein als Schnürsenkel.

Ein solider Sportschuh sollte ein bequemes Fußbett und gute Dämpfungseigenschaften haben. Universalsportschuhe eignen sich für die Halle und den Sport im Freien (nach der Nutzung im Freien bitte putzen). Lauf- und Joggingsschuhe hingegen sind ungeeignet für die Halle und auf Kunststoffbelägen im Freien.

Gymnastikschuhe sind nur für Gymnastikunterricht oder beim Geräteturnen zu tragen.

Gut ausgestattet in den Schwimmunterricht

Eine Badehose (eng anliegend und ohne Taschen) bzw. ein Schwimmanzug gehören ebenso wie eine Badekappe und Badeschuhe zur Ausstattung. Vergessen Sie außer einem Handtuch auch ein Duschbad nicht.

Hygiene und Gesundheit

Waschen, Duschen und Kleidungswechsel nach dem Sport dienen der Körperhygiene und beugen Erkältungskrankheiten vor. Deshalb: Handtuch und Seife nicht vergessen! Achten Sie darauf, dass verschwitzte Sportkleidung nicht in die Schultasche gehört. Eine Sporttasche schafft Ordnung zu halten.

Fairness im Sport

Sie können mithelfen, dass Ihr Kind mit einer fairen Einstellung am Sportunterricht teilnimmt. Diese Regeln gelten:

- **Ich bin ehrlich.** Ich halte mich an die Regeln des Sports. Ich will mich bemühen, auch neidlos zu verlieren.
- **Ich bin tolerant.** Ich erkenne die Entscheidung des Schiedsrichters an, auch wenn sie mir ungerecht erscheint. Ich achte meine Gegenspieler, denn ohne sie wäre ein Wettkampf nicht möglich.
- **Ich helfe.** Ich kümmere mich um verletzte Gegenspieler genauso wie um die Spieler meiner Mannschaft.
- **Ich übe Rücksichtnahme.** Ich werde keinesfalls meinen Gegenspieler nur um des Sieges willen bekämpfen.

