

Schmuck ist tabu!

Der Umgang mit Schmuck ist in der Verwaltungsvorschrift des Sächsischen Staatsministeriums für Kultus zum Schulsport (VwV Schulsport) eindeutig geregelt. Demnach müssen vor Beginn des Sportunterrichts ausnahmslos alle Gegenstände, die eine unfall- und verletzungsfreie Durchführung des Unterrichts gefährden könnten, abgelegt werden.

Hierzu gehören insbesondere: Uhren, Schlüssel, Gürtel und Schmuck (Ringe, Ketten, Armreifen, Ohringe, Ohrstecker, Piercings). Lange Haare sind zusammenzubinden und es ist auf eine angemessene Fingernagellänge zu achten. Künstliche Fingernägel sind zu entfernen. Ohrlöcher sollten zu Beginn der Sommerferien gestochen werden.

Tipps für Brillenträger

Brillenträger sollten im Sportunterricht eine sportgerechte Brille tragen, da durch sie Sportunfälle und Augenverletzungen vermieden werden können. Eine schulsportgerechte Brille erfüllt folgende Anforderungen:

- Die Brille ist leicht und weist keine scharfen Kanten auf.
- Die Brillenfassung ist auf der dem Gesicht zugewandten Seite weich und abgepolstert.
- Die Brillengläser sind splitter- sowie bruchfrei und bestehen aus nicht deformierbaren Materialien.
- Die Brille lässt sich individuell an die Kopfform anpassen und sitzt ohne zu verrutschen fest am Kopf.
- Die Nasenaufklammerung bezieht den Nasenrücken mit ein und passt sich der individuellen Nasenform an.

Damit deutlich wird, ob eine Brille für den Schulsport geeignet ist, muss der Hersteller die Fassung mit „DIN 58184“ und der Bezeichnung „SCHULE+SPORT“ deutlich und dauerhaft kennzeichnen.

Sportbefreiung

Ihr Kind kann nur in besonderen Ausnahmefällen und in der Regel zeitlich begrenzt auf Antrag der Erziehungsberechtigten vom Unterricht in einzelnen Fächern befreit werden. Über die Befreiung entscheidet grundsätzlich die Schulleitung. Über Art und Umfang der Befreiung vom Sportunterricht aus gesundheitlichen Gründen entscheidet bis zu einer Dauer von vier Wochen die Sportlehrkraft. Ab der Dauer von einer Woche kann die Befreiung von der Vorlage eines ärztlichen Zeugnisses abhängig gemacht werden. Schulsportbefreiungen aus gesundheitlichen Gründen ab der Dauer von vier Wochen bedürfen der amtsärztlichen (kinder- und jugendärztlichen) Bestätigung. Nur bei offenkundigen Befreiungsgründen kann auf eine Vorlage verzichtet werden.

Herausgeber:

Unfallkasse Sachsen
Rosa-Luxemburg-Straße 17a
01662 Meißen
Tel. 03521 724-0
Fax 03521 724-333
E-Mail: poststelle@uksachsen.de
Internet: www.uksachsen.de

© Januar 2023

Fotos: picture-alliance/Hendrik Schmidt,
fotolia/Ulrich Müller

Bestell-Nr.: UK Sachsen 02-10



Danksagung

Wir danken dem Referat 46 des Sächsischen Staatsministeriums für Kultus sowie den Referenten für Schulsport des Landesamtes für Schule und Bildung für die Unterstützung.

Sicher im Schulsport

Eine Information für Eltern

Liebe Eltern,

der Sportunterricht leistet als Bewegungsfach in der Schule einen unverzichtbaren Beitrag für die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung Ihres Kindes.

Einerseits fördert der Sportunterricht Motorik und Fitness. Andererseits werden durch ihn bedeutende Kompetenzen wie Lernbereitschaft, Fairness und Toleranz vermittelt.

Damit Ihr Kind sicher und gesund am Schulsport teilnehmen kann, haben wir in diesem Faltblatt wichtige Tipps und Anregungen für Sie zusammengestellt.

Ihre Unfallkasse Sachsen



Die richtige Sportkleidung

Die Teilnahme Ihres Kindes am Schulsport erfordert passende und funktionale Sportkleidung.

Für den Sportunterricht in der Halle eignen sich z. B.:

- kurzärmeliges Sportshirt,
- kurze Sporthose, Leggings oder
- Gymnastikanzug.

Findet der Sportunterricht im Freien statt, sind je nach Wetterlage zu empfehlen:

- Trainingsanzug, Sweatshirt, Leggings sowie
- Sonnenschutzmittel.

Funktional ist Sportkleidung, wenn sie hautfreundlich und atmungsaktiv ist und Ihrem Kind ausreichend Bewegungsfreiheit bietet. Bitte beachten Sie, dass zu weit geschnittene Sportkleidung eine Unfallgefahr darstellen kann und die Hilfeleistung bei Sportübungen erschwert. Sportunterricht in normaler Schulkleidung ist nicht gestattet!

Der richtige Sportschuh

In der Regel ist ein universeller Hallenschuh für den Sportunterricht ausreichend. Bei der Anschaffung des Sportschuhs ist auf folgende Kriterien zu achten:

- Der Sportschuh gibt dem Fuß durch die richtige Größe und Breite (Passform) einen sicheren Halt.
- Die Sohle des Sportschuhs ist rutschfest gegenüber dem Sporthallenboden.
- Die Schuhkonstruktion fördert eine hohe Stabilität des Fußes und beugt Fehlstellungen vor.

Gymnastikschuhe dürfen nur für Turnen, Gymnastik oder Tanz getragen werden. Laufschuhe und Zehenturnschuhe sind aufgrund ihrer Schuhkonstruktion für den Sportunterricht nicht zu empfehlen.

Helle, abriebfeste Sohlen (non marking) schützen den Sporthallenboden.

Hygiene und Gesundheit

Das Waschen sowie der Kleidungswechsel nach dem Sportunterricht dienen der Körperhygiene und beugen Erkältungskrankheiten vor. Achten Sie bitte darauf, Ihrem Kind ein Handtuch sowie Duschbad oder Seife mitzugeben. Weil die verschwitzte Sportkleidung nicht in die Schultasche gehört, sollte Ihr Kind eine Sporttasche nutzen.

Gut ausgestattet in den Schwimmunterricht

Mit einer eng anliegenden Badehose ohne Taschen bzw. einem Schwimmanzug, einer Badekappe, rutschfesten Badeschuhen sowie einem Handtuch und Duschbad ist Ihr Kind für den Schwimmunterricht gut ausgerüstet.

Sicherheit im Sportunterricht – was Sie tun können

Sie können die Sicherheit und Gesundheit Ihres Kindes im Sportunterricht auf vielfältige Art und Weise auch im Alltag unterstützen.

- Fördern Sie den Bewegungsdrang Ihres Kindes (z. B. Schulweg zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen) und ermöglichen Sie eine sportbetonte Freizeit (z. B. im Sportverein).
- Fördern Sie das reale, nicht virtuelle Spielen Ihres Kindes mit anderen.
- Nutzen Sie Ihre Vorbildfunktion und verabreden Sie sich zu gemeinsamen, aktiven Unternehmungen mit Ihrem Kind.

Indem Sie die nachfolgenden Haltungen des „Fair-Play“ auch im Alltag vorleben, können Sie dazu beitragen, dass Ihr Kind mit einer gesunden Einstellung am Sportunterricht teilnimmt.

- ✓ Ich bin rücksichtsvoll, tolerant und respektiere meine Mitmenschen.
- ✓ Ich bin ehrlich, erkenne die Regeln an und halte sie ein.
- ✓ Ich gewinne und verliere mit Anstand und Sportsgeist.