

Herausgeber:

Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus
Salvatorstr. 2
80333 München
www.km.bayern.de

Kommunale Unfallversicherung Bayern
Bayerische Landesunfallkasse
Ungererstraße 71
80805 München
Service-Telefon 089 36093-440
www.kuvb.de



Gestaltung: com-rat Kommunikations- und Medienberatung, Sonthofen

Druck: Gotteswinter und Aumaier GmbH, München

Fotos: Titel + S. 7: shock/fotolia; S. 5 unten: Digitalpress/fotolia
S. 2: Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus, © StMUK
S. 3 + 4 + 5 oben + 6: com-rat Kommunikations- und Medienberatung

Schulsport

Hinweise und Tipps
für Schülerinnen, Schüler
und Eltern



Bayerisches Staatsministerium
für Unterricht und Kultus

Liebe Eltern! Liebe Schülerinnen und Schüler!

Der Schulsport ist ein unverzichtbarer Bestandteil der umfassenden Bildungs- und Erziehungsarbeit an allen bayerischen Schulen.

Er dient nicht nur der Verbesserung der körperlichen und motorischen Leistungsfähigkeit und damit auch der Gesunderhaltung, sondern trägt auch zum Erwerb von Schlüsselkompetenzen wie Teamfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Fairness, Anstrengungsbereitschaft und Durchhaltevermögen bei.



Und gerade dadurch leistet der Schulsport einen wichtigen Beitrag zum Auftrag der Schulen, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern genauso auch die Persönlichkeit zu bilden sowie die Entwicklung von Sozialkompetenz und Gemeinschaft zu fördern.

Prof. Dr. Michael Piazolo
Bayerischer Staatsminister
für Unterricht und Kultus

Unabdingbare Voraussetzung hierfür ist jedoch, dass im Sportunterricht Unfälle und Verletzungen vermieden werden.

Eltern und Schulkinder können hierzu einen wichtigen Beitrag leisten, denn auch im Schulsport bewahrheitet sich das altbekannte Sprichwort: „Ein kluger Kopf baut vor!“

Deshalb ist es uns gemeinsam mit der Kommunalen Unfallversicherung Bayern und der Bayerischen Landesunfallkasse ein besonderes Anliegen, Eltern und Schulkinder über wesentliche sicherheitsrelevante Belange des Sportunterrichts umfassend zu informieren.

München, im Februar 2021

Anna Stolz
Staatssekretärin im
Bayerischen Staatsministerium
für Unterricht und Kultus



Die richtige Sportkleidung ...

... für den Unterricht in der Halle und im Freien:

- Sportkleidung aus hautfreundlichem und temperatenausgleichendem Material,
- ein kurzärmeliges T-Shirt (kein Unterhemd) und eine kurze Sporthose (bei Mädchen auch ein Gymnastikanzug) ermöglichen Bewegungsfreiheit, gute Helfergriffe und halten das Verletzungsrisiko gering,
- weiche, passende und schweißaufsaugende Socken,
- geeignete Sportschuhe.

Zusätzlich empfehlen wir einen Trainingsanzug

- zum Aufwärmen, um Verletzungen zu vermeiden,
- als Kälteschutz in den Übungspausen, zwischen Wettbewerben, bei kühlen Sporthallen in der Übergangszeit und im Winter,
- als Schutz vor Kälte und Wind beim Sport im Freien.

Die gesamte Sportausrüstung gehört in eine Sporttasche bzw. in einen Sportbeutel.

Bitte achten Sie darauf, dass die Sportkleidung regelmäßig gewaschen wird und nicht verschwitzt in der Sporttasche liegen bleibt.

Nicht geeignet für den Sportunterricht sind:

- Straßenkleidung (geringe Bewegungsfreiheit, Unfallgefahr, mangelnde Hygiene),
- Straßenschuhe (Gefahr auszurutschen oder umzuknicken, Schmutz, Beschädigung des Hallenbodens),
- sportliche Aktivitäten in Strümpfen, Strumpfhosen oder barfußig ohne Sportschuhe (große Verletzungsgefahr, z. B. durch Ausrutschen oder Hängenbleiben, Erkältungsrisiko, mangelnde Hygiene),
- weite, lange Ärmel oder Hosen (Gefahr hängen-zubleiben, Helfergriffe können nicht angewandt werden),
- Schmuck (Risiko sich und andere zu verletzen).

... für den Schwimmunterricht:

- Badehose bzw. Badeanzug und, falls es die Schwimmordnung fordert, eine Bademütze,
- eine Schwimmbrille kann Augenreizungen verhindern und ermöglicht größere Lernerfolge,
- Duschgel/Seife zur Körperreinigung und ein Handtuch zum Abtrocknen nach dem Schwimmunterricht,



- wärmende, trockene Kleidung und besonders im Winter: Mütze, Schal und Handschuhe, um Erkältungen zu vermeiden.
- Nach dem Schwimmen duschen und Haare föhnen nicht vergessen!

Der geeignete Sportschuh

Vollkommen ausreichend für den Sportunterricht in der Halle und auf der Allwetteranlage im Freien ist der „Universal-Hallen-Sportschuh“ (z.B. Basketball- oder Handballschuh).



Nicht geeignete oder unzureichende Sportschuhe stellen ein erhebliches Verletzungsrisiko dar. So bietet z.B. ein Laufschuh (Joggingschuh) in der Halle bei Ballspielen nicht die notwendige Drehfreudigkeit und keine ausreichende Dämpfung bei Sprüngen. Durch seine besondere Sohlenkonstruktion ist zudem die Gefahr des Umknickens erhöht.

Sportschuhe, die man im Sportunterricht in der Halle trägt, sollen nicht auf der Straße getragen werden. Sie bringen sonst Schmutz in die Sporthalle, erhöhen dadurch das Unfallrisiko (Rutschgefahr) und die Gefahr der Verbreitung von Krankheitserregern. Wird der Hallensportschuh im Freien benützt, ist vor der weiteren Nutzung in der Sporthalle eine gründliche Reinigung des Schuhs erforderlich.



Ideal für den Sportunterricht:
Universal-Hallen-Sportschuh (Schulsportschuh)

Darauf sollte beim Sportschuhkauf geachtet werden:

- Sohlenkonstruktion, die für schnelle Drehbewegungen geeignet ist und unter dem Fußballen ein hohes Dämpfungsvermögen aufweist,
- haltbares, formstabiles und verstärktes Obermaterial,
- Passform und Komfort (für jüngere Schulkinder kann ein Sportschuh mit Klettverschluss wegen der leichteren Handhabung vorteilhaft sein),
- Fußbett und Gelenkstütze,
- „Non-Marking“-Sohle, d. h. die Sohle hinterlässt keinen farbigen Abrieb auf dem Hallenboden (Vorschrift in Sporthallen!),
- Gymnastikschuhe („Turnschlappen“) sind nur für Turnen, Gymnastik und Tanz zweckmäßig, als „Allroundschuh“ für den Sportunterricht eignen sie sich jedoch nicht,
- teure Spezialschuhe, wie sie im Hochleistungssport verwendet werden, sind für den Schulsport nicht erforderlich.

Beachten Sie bitte:

Joggingschuhe sind wegen ihrer Sohlenkonstruktion für den Sportunterricht in der Halle und auf Kunststoffbelägen im Freien (z.B. Allwetterplatz) nicht geeignet!

Man sollte sich beim Kauf also gut beraten lassen und die Möglichkeit nutzen, qualitativ hochwertige Auslaufmodelle preisgünstig zu erwerben.



Joggingschuh / Universal-Hallen-Sportschuh

Besondere Hinweise ...

... für Brillenträger/innen:

Auf die besondere Verletzungsgefahr beim Tragen von nicht schulsportgerechten Brillen wird nachdrücklich hingewiesen. Fachmännischen Rat über die notwendigen Anforderungen an eine schulsportgerechte Brille erhält man z. B. von einer Optikerin bzw. einem Optiker.



Das sollte die Brille haben:

- ein möglichst großes Blickfeld,
- eine elastische, schwer zerbrechliche Fassung,
- eine weiche, anpassbare Nasenauflage,
- splitterfreie Kunststoffgläser,
- einen weichen Überzug über die Bügelgelenke,
- einen festen Sitz (z.B. durch ein Brillenband)
- und ein geringes Gewicht.

... für Schülerinnen des islamischen Glaubens im Sportunterricht:

Der Unterricht im Fach Sport, wie auch der Schwimmunterricht als Bestandteil des Sportunterrichts, ist für alle Schülerinnen verbindlich. Hierbei ist eine für den jeweiligen Sport-

unterricht geeignete Sportkleidung zu tragen. Kopftücher sollten beim Sportunterricht aus Gründen der Sicherheit und Unfallvermeidung nicht getragen werden.

... für Schülerinnen und Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf:

Nimmt eine Schülerin oder ein Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf am (inklusive) Sportunterricht teil, so müssen sich Sportkleidung, Verhalten und Sicherheitsvorkehrungen daran orientieren.

Durch eine gute Zusammenarbeit zwischen Eltern, Schulkindern, Schule und gegebenenfalls ärztlichen Fachkräften, können die Voraussetzungen für einen bedarfsgerechten Sportunterricht geschaffen werden, der auch dem Inklusionsgedanken Rechnung tragen kann.



Gesunder und sicherer Schulsport

Daran sollten Eltern und Schulkinder unbedingt denken:

Im Sportunterricht dürfen gemäß den amtlichen Bestimmungen keine Schmuckstücke (Armbanduhren, Kettchen, Ringe etc.) getragen werden. Sie können zu eigenen Verletzungen und Verletzungen bei anderen Schulkindern führen.

- Ohrringe, Ohrstecker und „Piercings“ sind herauszunehmen. Ist dies nicht möglich, sind sie mit einem Pflaster oder einem „Tape“ abzudecken.
- „Freundschaftsbänder“ so abdecken, dass sie nicht zu Gefährdungen führen, z. B. mit Schweißband, elastischer Binde.
- wegen der Verletzungsgefahr lange Haare zusammenbinden.

Beachten Sie bitte:

Eltern sollten die Schule (Sportlehrkraft) über besondere gesundheitliche und körperliche Beeinträchtigungen ihres Kindes (z. B. Herzfehler, Allergien, Asthma, Epilepsie, Hämophilie, Diabetes, Wachstumsstörungen, Trommelfellverletzungen etc.) sowie bei und nach Infekten (z. B. Grippe) informieren. Dadurch kann die Sportlehrkraft die Übungsintensität

auf die Kinder abstimmen und die richtige gesundheitliche Betreuung vornehmen.

Für einen ausreichenden Impfschutz gegen Wundstarrkrampf ist zu sorgen.

Zudem sollten Eltern beim Elternsprechtag auch die Sportlehrkraft aufsuchen und sich nach der Entwicklung ihres Kindes erkundigen.

Freistellung vom Sportunterricht:

Schülerinnen und Schüler können von den praktischen Teilen des Sportunterrichtes auf Grund eines ärztlichen Attestes je nach Dauer nur von der Sportlehrkraft bzw. der Schulleitung freigestellt werden.

Je nach Art der Erkrankung müssen Schülerinnen oder Schüler nicht unbedingt dem Sportunterricht fernbleiben.

Wenn sie anwesend sind, können sie die theoretischen Inhalte erfahren und sich in der Klassengemeinschaft nützlich machen (z. B. als Schiedsrichter/in bei Ballspielen).



Fair geht vor!

Schulsport ist nicht nur Spaß, Spannung, Begeisterung und Kräfteressen. Zum unbeschwerten, unfallfreien und freudvollen Sportunterricht gehört auch ein faires und partnerschaftliches Verhalten. Eltern können durch ihren Einfluss dazu beitragen, dass ihre Kinder mit einer verantwortungsbewussten Einstellung am Sportunterricht teilnehmen.

Schulkinder können aktiv durch den Respekt gegenüber Mitschülerinnen und Mitschülern, die Anerkennung der Sportregeln, durch Hilfsbereitschaft, Kooperation und die Übernahme von Verantwortung den Schulsport fair gestalten.

Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz

Wie bei allen schulischen Veranstaltungen und auf dem Schulweg sind Schulkinder auch bei Unfällen im Schulsport gesetzlich versichert.

Dieser Versicherungsschutz ist für die Eltern beitragsfrei.

Sollte es trotz aller Sicherheitsbemühungen dennoch zu einem Unfall kommen, bei dem

ärztliche Hilfe in Anspruch genommen wird, bitten wir Sie auf Folgendes zu achten:

- Benachrichtigung der Schule, damit diese eine Unfallanzeige erstellt!
- Der Ärztin bzw. dem Arzt mitteilen, dass es sich um einen Schulunfall handelt! Sie bzw. er rechnet dann direkt mit dem Versicherungsträger ab.
- Ihre Krankenversicherungskarte bzw. Angaben zu Ihrer privaten Krankenversicherung sind nicht erforderlich.
- Keine Privatrechnung akzeptieren, es sei denn, Sie sind bereit, eventuelle Mehrkosten selbst zu tragen.
- Alles Weitere veranlasst der zuständige Unfallversicherungsträger.



Schulsport macht Spaß und hält gesund und fit - helfe mit!