



## **Tipps zum Schulsport**

Informationen für Eltern



### Liebe Eltern,

ausreichend Bewegung, Spiel und Sport sind für die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder überaus wichtig. Bewegung sorgt nicht nur durch einen gesunden Knochen- und Muskelaufbau für eine gute Körperhaltung, sondern stärkt das Herz-Kreislauf-System und die Abwehrkräfte.

Sportliche Betätigung verbessert aber auch die Körperkoordination und damit die Bewegungssicherheit. Diese Fähigkeiten helfen, Unfälle zu vermeiden – und das nicht nur im Sportunterricht, sondern auch im Straßenverkehr und in der Freizeit.

Darüber hinaus erhöhen Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen die Konzentrations- und Denkfähigkeit, was sich positiv auf die Unterrichtsleistungen in den anderen Fächern auswirkt. Es werden nicht nur wichtige Körpererfahrungen gesammelt, sondern auch soziale Fähigkeiten erlangt. Bei Sportspielen lernen die Kinder, sich in eine Gruppe einzuordnen, Regeln einzuhalten und verlieren zu können.

Gerade in der heutigen bewegungsarmen Zeit kommt dem Schulsport somit eine wichtige Bedeutung zu. Damit er Spaß macht und nicht zu Verletzungen führt, haben wir für Sie wichtige Hinweise zusammengefasst.

Ihre Unfallkasse Berlin



## Was gehört zur Sportbekleidung?

Sie sollte sportgerecht und funktionell sein. Alltagskleidung erfüllt diese Funktion nicht.

In der Halle gehören dazu:

- kurzärmeliges Sportshirt
- Sporthose
- Socken
- Sportschuhe mit heller Sohle oder Hallenturnschuhe



Wenn der Sportunterricht draußen stattfindet, sollten zusätzlich in der Sporttasche sein:

- lange Sportsachen (Kapuzenshirts sind ungünstig)
- Sportschuhe für draußen
- Wetterjacke
- Sonnenschutzmittel und evtl. Kopfbedeckung bei starker Sonneneinstrahlung



Die Sachen dürfen nicht zu eng sein, sollten aber auch nicht zu locker am Körper hängen, da sie sonst die Hilfeleistung erschweren und das eigene Bewegen behindern.

Die Sportsachen sollten in einer Extratasche aufbewahrt und regelmäßig gewaschen werden. Wenn sie in der Schule bleiben, achten Sie darauf, dass Ihr Kind diese zum Wochenende mitbringt.

Geben Sie Ihrem Kind ausreichend Getränke mit, z. B. ungesüßten Tee oder Saftchorlen.



## Sportschuh oder barfuß

Bei Ballspielen in der Halle und beim Sportunterricht auf dem Sportplatz beugen Sportschuhe Verletzungen vor, weil sie den Fuß schützen und ihm Halt geben.

Wichtig ist, dass der Schuh:

- ausreichend Bewegungsfreiheit für die Zehen bietet
- nicht zu groß ist, so dass der Fuß nicht herausrutschen kann
- einfach und fest verschlossen werden kann
- keine losen Teile hat, die herunterhängen und über die Ihr Kind stolpern kann

Lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten, wenn Sie die richtige Größe und das passende Modell für ihr Kind finden wollen. Es kommt nicht auf die Marke an.



Besser geht es barfuß:

- bei Wahrnehmungs-, Geschicklichkeits- und Entspannungsübungen
- bei allen Kampfsportarten
- beim Gerätturnen

und bei vielen anderen Übungen aus dem Bereich der Gymnastik und des Krafttrainings.



Barfuß laufen ist für die gesunde Entwicklung wichtig. Schon viele Kinder entwickeln in den ersten Lebensjahren Fußfehlstellungen durch das Tragen falscher Schuhe. Barfuß laufen stärkt die Sehnen und Gelenke, fördert die Wahrnehmung und sorgt für eine gute Fußstabilität. Dies beugt Verletzungen vor und vermindert Fußkrankungen.

Geben Sie Ihrem Kind Waschzeug mit, denn schmutzige Füße kann man waschen – Fußfehlstellungen sind dagegen schwer heilbar und haben Auswirkungen auf die ganze Körperhaltung.

Keinesfalls sollten beim Sport nur Socken getragen werden, die Rutschgefahr ist zu groß.



## Für den Schwimmunterricht benötigt ihr Kind:

- sportgerechte Badebekleidung
- rutschfeste Badeschuhe
- Duschgel oder Seife und ein Badehandtuch
- evtl. eine Schwimmbrille als Schutz vor Chlor für empfindliche Augen

Ihr Kind sollte sich nach dem Schwimmen die Haare föhnen und bei kälteren Außentemperaturen eine Mütze tragen.



## Freistellungen vom Sportunterricht

Informieren Sie die Sportlehrerin oder den Sportlehrer, wenn Ihr Kind krank oder verletzt ist. Die Sportlehrkraft kann dann entscheiden, an welchen Aktivitäten im Unterricht eine Teilnahme dennoch möglich ist. Menstruationsbeschwerden oder leichte Erkältungen sollten kein Freistellungsgrund sein.

Sollte Ihr Kind vom Arzt eine Sportbefreiung erhalten haben, besteht dennoch Anwesenheitspflicht im Unterricht.



## Mehr Sicherheit im Schulsport

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind im Sportunterricht keinen Schmuck trägt.

Abgelegt werden müssen:

- Ohrringe und Ketten (auch Fußkettchen)
- Piercings
- Gürtel mit und ohne Schnallen
- Kopftücher, die mit Nadeln befestigt sind (bitte Sportkopftücher verwenden)



Die Sportlehrkraft ist für die Sicherheit aller Schülerinnen und Schüler während des Sportunterrichts verantwortlich. Es geht darum, Verletzungen, die durch Schmuck o. ä. auftreten können, von vornherein auszuschließen. Unterstützen Sie die Pädagoginnen und Pädagogen dabei, ihrer Verantwortung gerecht zu werden. Sollten die Ohrstecker nicht herauszunehmen sein, geben Sie Ihrem Kind bitte Pflaster zum Abkleben mit.

Wenn Ihr Kind lange Haare hat, sollte es beim Sport die Haare zusammenbinden.



### Ist ihr Kind Brillenträger?

Die Brille ist kein Schmuckstück, sondern schützt ihr Kind beim Sport vor Verletzungen. Wenn Kontaktlinsen keine Alternative sind, empfehlen wir das Tragen einer Sportbrille. Wir empfehlen Ihnen, sich von einem Optiker beraten zu lassen.

## Fair geht vor!

Schulsport ist nicht nur Spaß, Kräftemessen und Begeisterung. Zum unbeschwertem und unfallfreien Sportunterricht gehört auch ein rücksichtsvoller und fairer Umgang miteinander.

Durch gegenseitigen Respekt, Anerkennung der Regeln, Hilfsbereitschaft und Verständnis lassen sich viele Unfälle vermeiden. Sie können Ihrem Kind die Bedeutung dieser Werte vermitteln und dazu beitragen, dass Ihr Kind im Sportunterricht Verantwortung für sich und andere übernimmt.



## Und was ist, wenn doch was passiert?

Sollte es trotz aller Sicherheitsbemühungen dennoch zu einem Unfall kommen, werden alle Kosten, die aus dem Unfall resultieren, von der Unfallkasse Berlin übernommen.

Teilen Sie dem behandelnden Arzt mit, dass es sich um einen Schulunfall handelt. Die Schule erstellt eine Unfallanzeige und leitet diese an die Unfallkasse Berlin weiter. Sie ist dann Ihr Ansprechpartner in allen Fragen der Kostenübernahme und Rehabilitation.



## Seien Sie Vorbild!

Im Interesse der Gesundheit Ihres Kindes sollten Sie sich in der Schule dafür einsetzen, dass der Sportunterricht laut Stundenplan stattfindet und dass die Schule Sport-Arbeitsgemeinschaften organisiert, die allen Kindern offenstehen.

Leben Sie Ihrem Kind einen aktiven Alltag vor und ermuntern Sie es, Sport zu treiben – auch in der Freizeit, denn aktive Kinder sind leistungsfähiger!

„Vergisst“ Ihr Kind das Sportzeug absichtlich, dann fragen Sie nach, woran das liegt. Auch ein Gespräch mit der Sportlehrkraft kann helfen.

Schulsport leistet einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit Ihres Kindes!



## Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2  
12277 Berlin  
Telefon: 030 7624-0  
Fax: 030 7624-1109

[www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)  
[unfallkasse@unfallkasse-berlin.de](mailto:unfallkasse@unfallkasse-berlin.de)

Herausgeber: Unfallkasse Berlin | Umsetzung: eobiont GmbH | Fotos: @iStockphoto.com/Rob Friedman/Tamara Bauer/  
Robert Brown/Nikada/Nancy Hixson/John Cowie/Krzysztof Kwiatkowski/Paige Roberts/Kittisuper/Rosemarie Gearhart/  
Antonius Johannes Siewe/ArtmannWitte/kzenon, ©fotolia.de/Galina Barskaya, ?, ?

Best. Nr. UKB SI 02