



Sicherheit und Gesundheit im Schulsport

Hinweise für Eltern



Liebe Eltern!

Schulsport fördert nicht nur die Entwicklung Ihrer Kinder. Schulsport leistet mit seinem erzieherischen Potential auch einen wichtigen Beitrag zur Bildung und Erziehung in der Schule. Er vermittelt Schülerinnen und Schülern eine breite sportliche Grundausbildung, weckt Spaß und Freude am Sport und trägt zu einer gesundheitsbewussten Lebensweise bei.

Damit Schulsport Ihren Kindern auch Freude macht, muss er sicher sein. Verletzungen sind zwar nicht immer auszuschließen, sollten aber Ausnahmen bleiben. Unser Faltblatt gibt Ihnen Tipps und Anregungen für einen sicheren und erlebnisreichen Schulsport.

Ihre Unfallkasse
Sachsen-Anhalt

Die richtige Sportkleidung

Die Sportkleidung sollte für den Sportunterricht im Freien und in der Halle geeignet sein. Ein bequemer aber nicht zu weiter Schnitt, kurzärmelige T-Shirts und kurze Sporthosen gewährleisten Bewegungsfreiheit und ermöglichen gute Helfergriffe.

Der richtige Sportschuh

Wählen Sie Sportschuhe sorgfältig aus. Für den Schulsport in der Halle genügen Universal-Hallen-Sportschuhe mit abriebfester Sohle. Sie ...

- ▶ schützen vor Verletzungen,
- ▶ stützen den Fuß und geben sicheren Halt,
- ▶ bieten große Rutschfestigkeit,
- ▶ verhindern den Verschleiß von Gelenken, Sehnen und Bändern durch stoßdämpfende Eigenschaften,
- ▶ verringern die Gefahr des Umknickens durch speziellen Sohlenrand.

Als Hallenschuh ungeeignet sind Lauf- oder Jogging-schuhe. Ihre Sohlenkonstruktion ist für schnelle Drehbewegungen nicht ausgelegt und daher besteht eine erhöhte Unfallgefahr durch Umknicken des Fußes.

Gymnastikschuhe („Turnschlappen“) eignen sich zur Gymnastik und zum Gerätturnen, sie sind jedoch keine Allroundschuhe.

Sicherheit und Gesundheit

- ▶ Bequeme aber nicht zu weite Sportbekleidung gewährleistet Bewegungsfreiheit und ermöglicht gute Helfergriffe.
- ▶ Hallenschuhe sind keine Straßenschuhe, denn Nässe, Schmutz und Staub auf dem Hallenboden erhöhen die Unfallgefahr.



- ▶ Im Sportunterricht dürfen keine Schmuckstücke (Armbanduhren, Kettchen, Ringe, „Freundschaftsbänder“ etc.) getragen werden. Sie können Verletzungen bei Ihrem Kind oder den Mitschülern verursachen. Deshalb sind auch Ohringe, Ohrstecker und Piercings herauszunehmen oder mit einem Pflaster oder einem „Tape“ abzukleben.
- ▶ Für Brillenträger eignen sich Sportbrillen. Deren besondere Konstruktion und Materialeigenschaften verringern das Verletzungsrisiko erheblich.
- ▶ Kinder mit langen Haaren müssen diese zusammenbinden (Schutz vor Verletzungen bei Sportspielen und beim Turnen).
- ▶ Sportbekleidung sollte regelmäßig gewaschen werden und nicht verschwitzt in der Sporttasche bleiben.
- ▶ Informieren Sie die Schule und somit auch die Sportlehrkraft über besondere gesundheitliche und körperliche Beeinträchtigungen Ihres Kindes (z.B. Asthma, Chlorallergie, Trommelfellverletzungen, Herzfehler, Wachstumsstörungen, Zuckerkrankheit, Epilepsie etc.) oder bei und nach Infekten (z.B. Grippe).
- ▶ Sorgen Sie für einen ausreichenden Tetanus-Impfschutz.

Und wenn doch etwas passiert?

Bei allen schulischen Veranstaltungen, d.h. auch beim Schulsport, ist Ihr Kind gesetzlich unfallversichert. Dieser Versicherungsschutz ist für Sie beitragsfrei.



Unfallkasse Sachsen-Anhalt

Käuperstraße 31
39261 Zerbst/Anhalt

Telefon: 03923 751-0
Fax: 03923 751-333
e-Mail: praevention@ukst.de
Internet: www.ukst.de

Bei einem Unfall beachten Sie bitte Folgendes:

- ▶ Informieren Sie sich, ob die Schule eine Unfallanzeige erstattet oder einen Eintrag in das Verbandbuch vorgenommen hat.
- ▶ Benachrichtigen Sie die Schule, wenn Ihr Kind erst zu Hause über Verletzungen oder Beschwerden aus dem Schulsport klagt.
- ▶ Teilen Sie dem Arzt mit, dass es sich um einen Schulunfall handelt. Er rechnet dann direkt mit der Unfallkasse Sachsen-Anhalt ab.
- ▶ Akzeptieren Sie keine Privatrechnungen, außer Sie wünschen dies ausdrücklich (und tragen dann auch die zusätzlichen Kosten).