UK BB
Unfallkasse Brandenburg

Tipps zum Schulsport

Informationen für Eltern

Liebe Erziehungsberechtigte,

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 entwickeln die Kinder Teamgeist, lernen Regeln zu respektieren und erfahren, wie wertvoll es ist, sowohl zu gewinnen als auch zu verlieren.

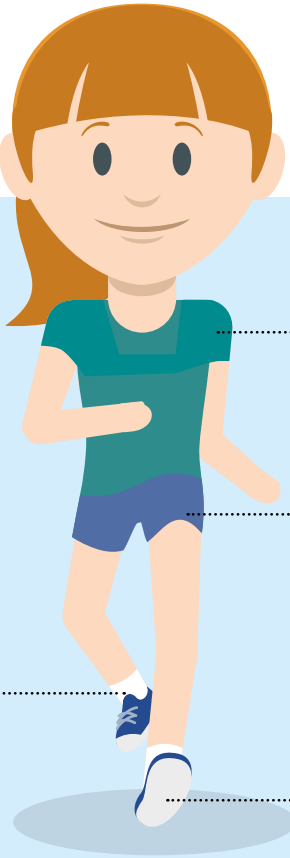
Gerade in der heutigen bewegungsarmen Zeit kommt dem Schulsport somit eine wichtige Bedeutung zu. Damit er Spaß macht und nicht zu Verletzungen führt, haben wir für Sie wichtige Hinweise zusammengefasst.

Ihre Unfallkasse Brandenburg

Was gehört zur Sportbekleidung?

Sie sollte sportgerecht und funktionell sein. Hautfreundliche und atmungsaktive Materialien sind empfehlenswert. Alltagskleidung ist für den Schulsport ungeeignet. Ein Haargummi für lange Haare ist ebenfalls zu empfehlen.

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:

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. Schwierige Verschlüsse sollten vermieden werden, damit sich die Kinder problemlos an- und ausziehen können.

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

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

Sportschuh oder barfuß

Bei Ball- und Laufspielen 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. Bitte beachten Sie, dass Ihr Kind rutschfeste Sportschuhe mit heller Sohle für die Halle und separate Sportschuhe für den Sportplatz benötigt.

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 Entwicklung einer guten Fußmuskulatur 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 Fußerkrankungen und Fehlhaltungen.

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.

Schwimmunterricht

Für den Schwimmunterricht benötigt Ihr Kind:

- sportgerechte Badebekleidung (Badehose bzw. Badeanzug)
- Badekappe
- rutschfeste Badeschuhe
- Duschgel oder Seife und ein Badehandtuch
- evtl. eine Schwimmbrille als Schutz vor Chlor für empfindliche Augen
- evtl. einen Kamm oder eine Bürste

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

Ausführliche Informationen zum Schwimmunterricht sind im Flyer der Unfallkasse Brandenburg „Schwimmunterricht in der Grundschule“ enthalten.

Download Flyer:

Freistellungen vom Sportunterricht

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

Auch wenn Ihr Kind eine Sportbefreiung vom Arzt oder der Ärztin erhalten hat oder Sie um eine Befreiung vom aktiven Sportunterricht bitten, ist es wichtig, dass es trotzdem am Unterricht teilnimmt. Dort werden auch theoretische Lerninhalte, wie z. B. Regeln und das korrekte Ausführen von helfenden Tätigkeiten sowie soziale Kompetenzen vermittelt.

Mehr Sicherheit im Schulsport

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

Abgelegt werden müssen:

- Ohrringe, Ketten (auch Fußkettchen), Ringe und Piercings
- Uhren (über Ausnahmen bei Smartwatches bzw. Fitnesstracker entscheidet die Sportlehrkraft)
- Gürtel mit und ohne Schnallen
- Kopftücher, die mit Nadeln befestigt sind (bitte Sportkopftücher oder -kappen verwenden)

Die Sportlehrkraft ist für die Sicherheit aller Schülerinnen und Schüler während des Sportunterrichts verantwortlich. Es geht darum, Verletzungen, die durch Schmuck, lange Fingernägel o. Ä. auftreten können, von vornherein auszuschließen. Unterstützen Sie die

Pädagoginnen und Pädagogen dabei, ihrer Verantwortung gerecht zu werden.

Können Schmuckgegenstände nicht abgenommen werden, dann entscheidet die Sportlehrkraft im Einzelfall, ob eine aktive Teilnahme am Unterricht möglich ist. Sie kann Ausnahmen zulassen, wenn das Verletzungsrisiko nach Art des Schmucks und der Sportart als gering einzuschätzen ist oder sich die Gefahr auf andere Weise minimieren lässt. Auch lange Fingernägel stellen eine Unfallgefahr dar und sind deshalb für den Sportunterricht ungeeignet. Wenn Ihr Kind lange Haare hat, sollte es beim Sport die Haare zusammenbinden.

Ist Ihr Kind gesundheitlich oder körperlich beeinträchtigt? Dann informieren Sie die Sportlehrkraft, damit sie auf die individuellen Bedarfe eingehen kann.

Trägt Ihr Kind eine Brille?

Die Brille ist kein Schmuckstück, sondern unterstützt die Sehkraft ihres Kindes. Wenn Kontaktlinsen keine Alternative sind, empfehlen wir das Tragen einer Sportbrille um Verletzungen zu vermeiden. Wir empfehlen Ihnen, sich von einem Optiker beraten zu lassen.

Download Information:

Fair geht vor!

Schulsport ist nicht nur Spaß, Kräftemessen und Begeisterung. Zum unbeschwerten 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?

Wie bei allen schulischen Veranstaltungen und auf dem Schulweg ist Ihr Kind auch beim Schulsport gesetzlich gegen Unfälle versichert. Sollte es trotz aller Sicherheitsbemühungen dennoch zu einem Unfall kommen, werden alle Kosten, die aus dem Unfall resultieren, von der Unfallkasse Brandenburg übernommen. Dieser Versicherungsschutz ist für Sie beitragsfrei.

Teilen Sie dem behandelnden Arzt bzw. der Ärztin mit, dass es sich um einen Schulunfall handelt. Die Schule erstellt eine Unfallanzeige und leitet diese an die Unfallkasse Brandenburg weiter. Sie ist dann Ihre Ansprechpartnerin 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!

Impressum:

Herausgeber: Unfallkasse Brandenburg, Müllroser Chaussee 75, 15236 Frankfurt (Oder)
Tel.: 0335/5216–0, www.ukbb.de

Realisation: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

Mit freundlicher Genehmigung der Unfallkasse Berlin

Bildnachweis: ©istockphoto.com/FatCamera (Titel, 3, 13), SolStock (6, 8), FS-Stock (9), mmero (11), fishwork (12), monkeybusinessimages (15); ©photocase.de/BC DESIGN (7); ©shutterstock.com/NotionPic (5 re.)/A.Penkov (10), Dmitri Ma (14)

November 2025

Unfallkasse Brandenburg

Müllroser Chaussee 75
15236 Frankfurt (Oder)
Tel.: 0335/5216–0
praevention@ukbb.de
ukbb.de