

Müllroser Chaussee 75
15236 Frankfurt (Oder)

Telefon: 0335 5216-0
Telefax: 0335 5216-222
E-Mail: info@ukbb.de
Internet: www.ukbb.de

Herausgeber: Unfallkasse Brandenburg / Umsetzung: Schlaubetai-Druck Köhl OHG & Verlag / Stand: August 2013
Bildnachweis: Stephanie Hofschlaeger/pixelto.de, www.hamburg-fotos-bilder.de/pixelto.de, © contrastwerkstatt
Kristen Schwäbe/UKBB



Tipps zum Schulsport

Informationen für Eltern

Unfallkasse Brandenburg in Zusammenarbeit
mit dem Ministerium für Bildung, Jugend und Sport

Liebe Eltern,

der Schulsport wird auch für Ihr Kind immer wichtiger, denn Bewegung macht stark, schlau und vor allem Spaß!

Für unsere Schülerinnen und Schüler ist der Schulsport das einzige „Bewegungsfach“, denn leider gibt es immer mehr Kinder und Jugendliche, die sich aus verschiedenen Gründen immer weniger bewegen. Statt dessen sitzen sie viele Stunden vor Fernseher und Computer oder surfen – aber leider „nur“ im Internet.

Die Ergebnisse der brandenburgischen Schuleingangsuntersuchungen zeigen, dass immer mehr Schulanfänger an Muskel- und Haltungsschwächen, Koordinationsstörungen, Übergewicht und emotional-sozialen Störungen leiden.

Der Sportunterricht muss sich den Tendenzen stellen und auf die veränderten Bedingungen eingehen. Im Sport lernen die Kinder ja vieles mehr und sehr unmittelbar: Ausdauer, auch in schwierigen Situationen, immer wieder neu anfangen, Teamfähigkeit, Fairness, Kooperation, Leistungsbereitschaft, Selbsteinschätzung, aber auch einen gesundheitsbewussten Lebensstil.

Mit seinen spezifischen Aufgaben und Möglichkeiten kann der Schulunterricht nicht nur Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit entwickeln, sondern auch einen ganz besonderen Beitrag zur Erfüllung wichtiger überfachlicher Erziehungsaufgaben in der Schule leisten.

Um diese ganzheitlichen Fähigkeiten ihres Kindes zu entwickeln und zu stärken, können auch Sie viel tun. Nur ein sicheres Kind kann in ungewohnten Gefahrensituationen (z.B. Straßenverkehr) angemessen reagieren.

Wir möchten Sie, liebe Eltern, mit einigen Tipps rund um den Schulsport beraten und unterstützen, so dass Ihr Kind Spaß und Freude am Sportunterricht hat und sich vor allem sicher bewegt!

Ihre Unfallkasse Brandenburg
Ihr Ministerium für Bildung, Jugend und Sport



Die richtige Sportkleidung ...

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

- sportgerechte, bequeme Kleidung aus hautfreundlichen und atmungsaktiven Materialien
- keine zu weit geschnittenen Ärmel und Hosenbeine, denn diese stellen eine Unfallgefahr dar und erschweren die Hilfestellung bei Sportübungen
- keine schwierigen Verschlüsse, um problemloser An- und Ausziehen zu ermöglichen
- Sportsachen gehören in die Sporttasche (Hygiene)
- Verschwitzte Sportsachen müssen getrocknet und gewechselt werden
- Sonnenschutzmittel und evtl. Kopfbedeckung bei starker Sonneneinstrahlung

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



... für den Schwimmunterricht

- Rutschfeste Badeschuhe
- Evtl. Schwimmbrille als Chlorschutz für empfindliche Augen
- Badehose bzw. Badeanzug
- Duschgel oder Seife und ein Badehandtuch

Wichtig im Winter:
wärmende, trockene Kleidung und Tragen einer Mütze

Der richtige Sportschuh...

- schützt Ihr Kind durch eine rutschfeste Sohle in der Halle vor Verletzungen.
- bietet ausreichend Bewegungsfreiheit für die Zehen.
- besitzt ein Fußbett, um mögliche Fehlstellungen des Fußes auszugleichen.
- sitzt fest am Fuß, gibt sicheren Halt und schont Sehnen, Bänder und Gelenke.
- Universalsportschuhe eignen sich für die Halle und den Sport im Freien
- Gymnastikschläppchen sind nur zum Geräteturnen und Gymnastikunterricht geeignet, nicht als Allroundschuh
- Straßenschuhe dürfen nicht in der Turnhalle getragen werden
- ABS-Socken sind kein Ersatz für einen Sportschuh



... oder lieber Barfuß?

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

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.

Sicherheit und Gesundheit im Schulsport

- Informieren Sie die Sportlehrkraft über gesundheitliche und körperliche Beeinträchtigungen Ihres Kindes.
- Gegenstände, die beim Sport behindern oder zu Verletzungen (beim Mitschüler oder bei einem selbst) führen können, insbesondere Uhren, Ringe, Ketten, Armbänder, Ohringe, Anstecker oder Piercing, sind vor dem Beginn des Unterrichts abzulegen.
- Lange Haare sind so zusammenzustecken, dass eine Verletzungsgefahr ausgeschlossen ist.
- Für Brillenträger weisen wir auf das Tragen einer Sportbrille hin.

Fair geht vor!

Schulsport ist nicht nur Spaß, Spannung, Begeisterung und Kräftemessen. Zum unbeschwerten, unfallfreien und freudvollen Sportunterricht gehört auch ein faires und partnerschaftliches Verhalten.

Durch gegenseitigen Respekt, Anerkennung der Regeln, Hilfsbereitschaft und Verständnis lassen sich viele Unfälle vermeiden. Sie als Eltern können durch Ihren Einfluss dazu beitragen, dass Ihr Kind im Sportunterricht Verantwortung für sich und andere übernimmt.

Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz

Wie bei allen schulischen Veranstaltungen und auf dem Schulweg ist Ihr Kind auch beim Schulsport gesetzlich gegen Unfälle versichert.

Dieser Versicherungsschutz ist für Sie beitragsfrei!

Sollte es trotz aller Sicherheitsbemühungen dennoch zu einem Unfall kommen, werden die Kosten auf der Grundlage der gesetzlichen Regelungen von der Unfallkasse Brandenburg übernommen.

Was ist, wenn etwas passiert?

- Teilen Sie dem behandelnden Arzt mit, dass es sich um einen Schulunfall handelt.
- Die Schule erstellt die Unfallanzeige und leitet diese an die Unfallkasse Brandenburg weiter.
- Wir sind Ihr Ansprechpartner in Fragen der Kostenübernahme und Rehabilitation.