

# Merkblatt für den Sportunterricht

## Der richtige Sportschuh

- schützt vor Verletzungen (Verstauchungen, Bänderrisse), bietet große Rutschfestigkeit
- verhindert vor Verschleiß von Gelenken, Sehnen und Bändern
- verringert die Gefahr des Umknickens durch eine spezielle hohe und feste Fersenkappe
- stützt den Fuß und gibt sicheren Halt
- hat Bewegungsspielraum für die Zehen (kein Anstoßen)

## **Achten Sie deshalb bitte beim Kauf von Sportschuhen darauf,**

- dass sie eine hohe und feste bzw. steife Ferse haben,
- dass sie ein rutschfestes Profil und eine weiße Sohle haben,
- dass sie eine Nummer größer sind als die normalen Schuhe.

Achten Sie bitte nicht so sehr auf Aussehen und Preis, sondern auf die Funktion der Sportschuhe! Auslaufmodelle von guten Sportschuhen können oft günstig erworben werden. Ideal geeignet sind „Hallen-Sportschuhe“.

## **Kaufen Sie bitte keine**

- Joggingsschuhe, die sich wegen ihrer Sohlenkonstruktion für den Sportunterricht in der Halle und auf Kunstbelägen im Freien nicht eignen.
- „Turnschlappchen“, weil sie keinerlei Halt bieten.
- Stoffturnschuhe, da sie keinen Halt bieten und kein Profil haben. Bei diesen Turnschuhen fehlt wegen der dünnen Sohle auch jegliche Dämpfung.

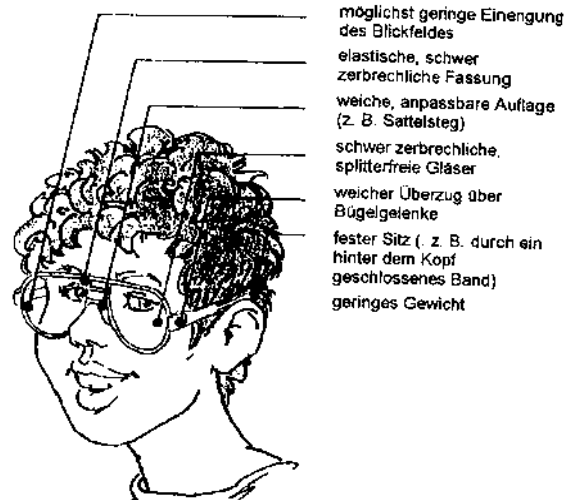
## **Grundsätzlich gilt:**

Verletzungen können im Sport immer vorkommen. Verletzungen, die auf mangelhaftes Schuhwerk zurückzuführen sind, sind vermeidbar und deshalb besonders ärgerlich.

## **Besondere Hinweise für Brillenträger:**

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 einem Optiker.



Beachten Sie bitte, dass weder die Unfallversicherung, noch irgendeine Haftpflichtversicherung die Kosten für eine Brille übernimmt, die im Sportunterricht kaputtgeht, da es sich um „ein normales Risiko für Brillenträger“ handelt. (Laut Auskunft der Sachbearbeiter des Gemeindeunfallversicherungsverbandes und einer Haftpflichtversicherung).

Ob Ihre Tochter auch für den Sportunterricht die Brille benötigt, kann Ihnen am besten der Augenarzt sagen. Sorgen Sie bitte dann aber dafür, dass Ihre Tochter eine geeignete Sportbrille erhält und trägt.

## **Amtliche Bestimmungen zu Schmuckstücken:**

Im Sportunterricht dürfen gemäß den amtlichen Bestimmungen keine Schmuckstücke (Armbanduhren, Kettchen, Ringe etc.) getragen werden. Sie können Verletzungen bei Mitschülern und beim Träger selbst verursachen.

- Ohringe, 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.