



Besonders wichtig - der richtige Sportschuh:

Auch hier ist nicht die Marke entscheidend, sondern die Eigenschaften des Schuhs. Auslaufmodelle guter Sportschuhe sind oft günstig im Preis.

Der richtige Sportschuh

- schützt Ihr Kind durch eine rutschfeste Sohle vor Verletzungen
- bietet ausreichend Bewegungsfreiheit für die Zehen
- besitzt ein Fußbett, um mögliche Fehlstellungen des Fußes auszugleichen
- muss umso stabiler sein, je größer das Gewicht Ihres Kindes ist; Fehlbelastungen werden so vermieden
- hat eine gute Dämpfung an der Ferse und am vorderen Teil des Fußes - oft sind in die Sohlen Elemente aus Gel, Schaum oder Luftpolster integriert
- sitzt fest am Fuß und passt richtig, stützt so den Fuß, gibt sicheren Halt und schont Sehnen, Bänder und Gelenke

Tipps für den Kauf von Sportschuhen:

Wählen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den Sportschuh aus.

Lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten.

Schauen Sie mehr auf die Funktion als auf Aussehen und Preis.

Für jüngere Schüler sind Klettverschlüsse praktischer als Schnürsenkel.

Universalsportschuhe eignen sich für den Einsatz in Hallen und den Sport im Freien.

Gymnastikschläppchen sind nur zum Geräteturnen und Gymnastikunterricht geeignet, nicht als Allround-Schuh.

Noch einige Hinweise:

Straßenschuhe dürfen nicht in der Turnhalle getragen werden.

Sportsachen gehören in den Turnbeutel (Hygiene), ebenso ein Paar Extra-Socken.

Keinesfalls sollte das Kind im Unterhemd, barfuß oder mit Strümpfen oder Strumpfhosen am Sport teilnehmen, denn die Verletzungsgefahr ist dann sehr groß.

Sicherheit und Gesundheit sind wichtig, deshalb:

- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind im Sportunterricht keine Schmuckstücke trägt (insbesondere keine Ohringe, Ringe oder Ketten). Sie können zu einer ernstesten Gefahr für Ihr Kind und auch für dessen Mitschüler werden.
- Kinder mit langen Haaren binden diese am besten zusammen, denn auch Haare sind eine Unfallgefahr.
- Für Brillenträger ist eine Sportbrille empfehlenswert.
- Um Krankheiten vorzubeugen, sollten sich die Kinder nach dem Schwimmen die Haare föhnen und bei kälteren Temperaturen eine Mütze aufsetzen.
- Geben Sie Ihrem Kind zum Sport- und Schwimmunterricht Handtuch und „Waschzeug“ mit.
- Informieren Sie den Sportlehrer, wenn Ihr Kind durch Krankheiten oder Verletzungen beeinträchtigt ist. Übrigens: Bei ersten Erkältungsanzeichen müssen Sie Ihr Kind nicht gleich aus dem Unterricht nehmen, da Sport die Abwehrkräfte stärkt!
- Nasse Kleidung sollte Ihr Kind nach dem Sport sofort ausziehen.
- Achten Sie darauf, dass verschwitzte Sportsachen regelmäßig gewaschen werden, um Schimmelpilzbildung vorzubeugen.



Und was ist, wenn doch etwas passiert?

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 alle Kosten, die aus dem Unfall resultieren, vom zuständigen Unfallversicherungsträger übernommen.

Was ist nach einem Unfall zu tun?

Teilen Sie dem behandelnden Arzt mit, dass es sich um einen Schulunfall handelt. Die Schule erstellt eine Unfallanzeige und leitet diese an den gesetzlichen Unfallversicherungsträger weiter. Wir sind dann Ihr Ansprechpartner in Fragen der Kostenübernahme und Rehabilitation.

Informationen für Eltern



Tipps zum Schulsport

 **Unfallkasse Berlin**

Culemeyerstraße 2
12277 Berlin-Marienfelde
Tel. 030 / 76 24-0

 **Unfallkasse Berlin**

Liebe Eltern,

Haben Sie Ihr Kind schon nach seinem Lieblingsfach gefragt? Bei den meisten Berliner Schulkindern steht der Schulsport an erster Stelle. Stundenlanges Sitzen im Unterricht, zu Hause an Computerspielen, am Gameboy und vor dem Video nervt. Als Ausgleich dazu erleben viele Schüler den Sport in der Schule als Herausforderung, die auch noch Spaß macht...

Und nicht nur Ihr Kind hat etwas von den Sportübungen. Auch Sie als Eltern können sicherer sein, dass Ihr Nachwuchs in ungewohnten Gefahrensituationen angemessen reagiert. Denn: Nur ein geschicktes und gelenkiges Kind verfügt über die nötige Sicherheit, sich zum Beispiel im Straßenverkehr gut zurechtzufinden und sich notfalls richtig zu verhalten. Auch wenn Sie einmal nicht dabei sind. Wer ein gutes Koordinationsvermögen hat, kann auch ein sicherer Verkehrsteilnehmer sein.

Um diese Fähigkeit Ihres Kindes zu entwickeln und zu stärken, können auch Sie, liebe Eltern, eine Menge tun. Ermutigen Sie Ihr Kind, sich in verschiedenen Sportarten auszuprobieren. Und sorgen Sie dafür, dass es dabei richtig gekleidet ist. Dafür haben wir für Sie hier einige Tipps rund um den Schulsport und die passende Sportkleidung zusammengetragen. Denn wir wollen, dass sich Schulkinder beim Laufen, Rennen und Springen wohl fühlen und vor allem sicher bewegen.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Unfallkasse Berlin



Was ist die richtige Sportkleidung?

Entscheidend ist nicht die Marke, es kommt vielmehr darauf an, dass die Kleidung Bewegungsfreiheit bietet. Trotzdem sollten die Ärmel und Hosenbeine nicht zu weit geschnitten sein, denn dann stellen sie eine Unfallgefahr dar und erschweren die Hilfestellung bei den Sportübungen.

Achten Sie auf temperatenausgleichende und hautfreundliche Materialien. Baumwolle ist zwar angenehm auf der Haut, das verschwitzte Gewebe trocknet jedoch schwer. Durch die gespeicherte Nässe kann sich Ihr Kind leicht verkühlen.

Es muss kein Goretex oder ähnliches „atmungsaktives“ Material sein: Einfachere synthetische Fasern wie Polyamid sind eine gute Alternative. Sie sind trotzdem hautfreundlich und geben Feuchtigkeit gleich wieder ab – die Haut bleibt trocken.

Einfache Verschlüsse, zum Beispiel Klettverschlüsse, erleichtern gerade Grundschulern das An- und Ausziehen. Wichtig: Der Schuh muss richtig fest am Fuß sitzen, der Ferse Halt bieten.

Für den Sportunterricht im Freien:

Jogginganzug oder Leggings und Sweatshirt mit T-Shirt darunter.

Halten Sie Ihr Kind an, Bekleidung in mehreren Schichten anzuziehen.

- Direkt an der Haut muss es warm, kuschelig und trocken sein, zum Beispiel durch Kleidung aus Polyamid oder Baumwolle kombiniert mit Chemiefasern. Auch Seide lässt sich gut tragen, ist jedoch entsprechend teuer.
- Wenn es draußen kälter ist, muss eine zweite Schicht wärmen. Fleece (ein Polyestermaterial) eignet sich dafür besonders gut.
- Bei „Schmuddelwetter“ ist eine wind- und wetterfeste „Außenhülle“ gut (beschichtetes Material).

Für den Schwimmunterricht benötigt Ihr Kind:

- Badehose bzw. Badeanzug
- rutschfeste Badeschuhe, Duschgel oder Seife und ein Badehandtuch
- evtl. Schwimmbrille als Chlorschutz für empfindliche Augen

Beim Sport in der Halle sollten mitgebracht werden:

- kurzärmliges Sportheim
- Sporthose bzw. Gymnastikanzug, Sportschuhe
- Socken (gut: aus Baumwolle, die eng am Fuß anliegen, um Blasenbildung vorzubeugen)

