

So macht
Bewegung
sicher Spaß!

Schulsport

Hinweise und Tipps für
Schülerinnen, Schüler
und Eltern

Liebe Eltern!

Liebe Schülerinnen und Schüler!



Sport, Bewegung und Schule gehören einfach zusammen! Schülerinnen und Schüler auch über die Schulzeit hinaus für Sport und Bewegung zu begeistern, ist ein wichtiges Ziel der gesamten bayerischen Schulfamilie.

Bewegung und Schulsport sind zentrale Säulen ganzheitlicher Bildung und Erziehung: Sie bieten beste Voraussetzungen, um die Vielfalt an individuellen Talenten junger Menschen zu fördern und sie fit für die Zukunft zu machen. Der Schulsport leistet einen großartigen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung unserer Schülerinnen und Schüler, indem er Gemeinschaft stiftet und wichtige Werte wie Leistungsbeurteilung, Teamfähigkeit und Fairness fördert. Neben der Verbesserung der körperlichen und motorischen Leistungsfähigkeit hilft Sport dabei, Stress abzubauen, er

stärkt das Selbstwertgefühl und trägt zur allgemeinen Zufriedenheit bei. Sicherheitskompetenzen sind über den Sport hinaus für viele Lebensbereiche hilfreich. Für mich steht fest:

» Sport ist ein bedeutender Schlüssel zu einem gesunden Leben! «

Im Bewegungsfach Sport besteht im Vergleich zu anderen Fächern ein höheres Unfallrisiko. Für die Sicherheit und den Gesundheitsschutz der Schülerinnen und Schüler ist die Beachtung technischer, organisatorischer und verhaltensbedingter Maßnahmen daher unverzichtbar. Dem Bayerischen Kultusministerium ist es mit der Kommunalen Unfallversicherung Bayern und der Bayerischen Landesunfallkasse ein gemeinsames Anliegen, Eltern sowie Schülerinnen und Schüler über wesentliche sicherheitsrelevante Belange des Schulsports umfassend zu informieren, damit Unfälle und Verletzungen vermieden werden und so der Schulsport noch mehr Freude macht.

Anna Stolz, MdL,
Bayerische Staatsministerin
für Unterricht und Kultus



Die richtige Sportkleidung

Für den Unterricht in der Halle und im Freien

Die gesamte Sportausrüstung gehört in eine Sporttasche bzw. in einen Sportbeutel. Bitte achten Sie darauf, dass die Sportkleidung regelmäßig gewaschen wird und nicht verschwitz in der Sporttasche liegen bleibt.

- Sportkleidung aus hautfreundlichem und temperatenausgleichendem Material,
- ein kurzärmeliges T-Shirt (kein Unterhemd) und eine kurze Sporthose (bei Mädchen auch ein Gymnastikanzug) ermöglichen Bewegungsfreiheit, gute Helfergriffe und halten das Verletzungsrisiko gering,
- weiche, passende und schweißaufsaugende Socken,
- geeignete Sportschuhe.



Unser Tipp

Zusätzlich empfehlen wir einen Trainingsanzug

- zum Aufwärmen, um Verletzungen zu vermeiden,
- als Kälteschutz in den Übungspausen, zwischen Wettbewerben, bei kühlen Sporthallen in der Übergangszeit und im Winter,
- als Schutz vor Kälte und Wind beim Sport im Freien.

Der geeignete Sportschuh

Vollkommen ausreichend für den Sportunterricht in der Halle und auf der Allwetteranlage im Freien ist der „Universal-Hallen-Sportschuh“ (z.B. Basketball- oder Handballschuh).

Nicht geeignete oder unzureichende Sportschuhe stellen ein erhebliches Verletzungsrisiko dar. So bietet z.B. ein Laufschuh (Joggingschuh) in der Halle bei Ballspielen nicht die notwendige Drehfreudigkeit und keine ausreichende Dämpfung bei Sprüngen. Durch seine besondere Sohlenkonstruktion ist zudem die Gefahr des Umknickens erhöht.

Sportschuhe, die man im Sportunterricht in der Halle trägt, sollen nicht auf der Straße getragen werden. Sie bringen sonst Schmutz in die Sporthalle, erhöhen dadurch das Unfallrisiko (Rutschgefahr) und die Gefahr der Verbreitung von Krankheitserregern. Wird der Hallensportschuh im Freien benutzt, ist vor der weiteren Nutzung in der Sporthalle eine gründliche Reinigung des Schuhs erforderlich.



Ideal für den Sportunterricht:
Universal-Hallen-Sportschuh (Schulsportschuh)



Darauf sollte beim Sportschuhkauf geachtet werden

- Sohlenkonstruktion, die für schnelle Drehbewegungen geeignet ist und unter dem Fußballen ein hohes Dämpfungsvermögen aufweist,
- haltbares, formstabiles und verstärktes Obermaterial,
- Passform und Komfort (für jüngere Schulkinder kann ein Sportschuh mit Klettverschluss wegen der leichteren Handhabung vorteilhaft sein),
- Fußbett und Gelenkstütze,
- „Non-Marking“-Sohle, d. h. die Sohle hinterlässt keinen farbigen Abrieb auf dem Hallenboden (Vorschrift in Sporthallen!),
- Gymnastikschuhe („Turnschlappen“) sind nur für Turnen, Gymnastik und Tanz zweckmäßig, als „Allroundschuh“ für den Sportunterricht eignen sie sich jedoch nicht,
- Barfußschuhe sind für den Sportunterricht ungeeignet,
- teure Spezialschuhe, wie sie im Hochleistungssport verwendet werden, sind für den Schulsport nicht erforderlich.

Man sollte sich beim Kauf also gut beraten lassen und die Möglichkeit nutzen, qualitativ hochwertige Auslaufmodelle preisgünstig zu erwerben.



Nicht geeignet für den Sportunterricht

- Straßenkleidung (geringe Bewegungsfreiheit, Unfallgefahr, mangelnde Hygiene),
- Straßenschuhe (Gefahr auszurutschen oder umzuknicken, Schmutz, Beschädigung des Hallenbodens),
- sportliche Aktivitäten in Strümpfen, Strumpfhosen oder barfußig ohne Sportschuhe (große Verletzungsgefahr, z. B. durch Ausrutschen oder Hängenbleiben, Erkältungsrisiko, mangelnde Hygiene),
- weite, lange Ärmel oder Hosen (Gefahr hängen-zubleiben, Helfergriffe können nicht angewandt werden),
- Schmuck (Risiko sich und andere zu verletzen).

Die richtige Kleidung für den Schwimmunterricht

- Badehose bzw. Badeanzug und, falls es die Schwimmordnung fordert, eine Bademütze,
- eine Schwimmbrille kann Augenreizungen verhindern und ermöglicht größere Lernerfolge,
- Duschgel/Seife zur Körperreinigung und ein Handtuch zum Abtrocknen nach dem Schwimmunterricht,
- wärmende, trockene Kleidung und besonders im Winter: Mütze, Schal und Handschuhe, um Erkältungen zu vermeiden.
- Nach dem Schwimmen duschen und Haare föhnen nicht vergessen!



Besondere Hinweise

Für Brillenträger/innen

Auf die besondere Verletzungsgefahr beim Tragen von nicht schulsportgerechten Brillen wird nachdrücklich hingewiesen. Fachkundigen Rat über die notwendigen Anforderungen an eine schulsportgerechte Brille erhält man z. B. von einer Optikerin bzw. einem Optiker.



Das sollte die Brille haben

- ein möglichst großes Blickfeld,
- eine elastische, schwer zerbrechliche Fassung,
- eine weiche, anpassbare Nasenauflage,
- splitterfreie Kunststoffgläser,
- einen weichen Überzug über die Bügelgelenke,
- einen festen Sitz (z.B. durch ein Brillenband)
- und ein geringes Gewicht.

Für Schülerinnen des islamischen Glaubens

Der Unterricht im Fach Sport, wie auch der Schwimmunterricht als Bestandteil des Sportunterrichts, ist für alle Schülerinnen verbindlich.

Kleidungsstücke, die aus religiösen Gründen getragen werden, dürfen die Sicherheit nicht beeinträchtigen (Keine Selbst- und Fremdgefährdung). Insbesondere darf von dem Kleidungsstück im motorischen Bewegungshandeln keine Strangulationsgefahr ausgehen.

Für Schülerinnen und Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf

Nimmt eine Schülerin oder ein Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf am (inkluisiven) Sportunterricht teil, so müssen sich Sportkleidung, Verhalten und Sicherheitsvorkehrungen daran orientieren.

Durch eine gute Zusammenarbeit zwischen Eltern, Schulkindern, Schule und gegebenenfalls ärztlichen Fachkräften können die Voraussetzungen für einen bedarfsgerechten Sportunterricht geschaffen werden, der auch dem Inklusionsgedanken Rechnung tragen kann.

**Inklusiver Sportunterricht –
Bewegung für alle**





Gesunder und sicherer Schulsport

Daran sollten Eltern und Schulkinder unbedingt denken

Im Sportunterricht dürfen gemäß den amtlichen Bestimmungen keine Schmuckstücke (Armbanduhren, Kettchen, Ringe etc.) getragen werden. Sie können zu eigenen Verletzungen und Verletzungen bei anderen Schulkindern führen.

- Ohrringe, 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.



Bitte informieren Sie die Schule (Sportlehrkraft) über besondere gesundheitliche und körperliche Beeinträchtigungen Ihres Kindes (z. B. Herzfehler, Allergien, Asthma, Epilepsie, Hämophilie, Diabetes, Wachstumsstörungen, Trommelfellverletzungen etc.) sowie bei und nach Infekten (z. B. Grippe). Dadurch kann die Sportlehrkraft die Übungsintensität auf Ihr Kind abstimmen und die richtige gesundheitliche Betreuung vornehmen. Besuchen Sie beim Elternsprechtag auch die Sportlehrkraft und erkundigen Sie sich nach der Entwicklung Ihres Kindes.

Befreiung vom Sportunterricht

Schülerinnen und Schüler können von den praktischen Teilen des Sportunterrichtes je nach Dauer nur von der Sportlehrkraft bzw. der Schulleitung i. d. R. auf schriftlichen Antrag hin freigestellt werden. Ggf. ist die Vorlage eines ärztlichen Attestes erforderlich.

Je nach Dauer und Art der Erkrankung bzw. zur Wahrnehmung der Aufsichtspflicht über sie bleiben Schülerinnen oder Schüler dem Sportunterricht grundsätzlich nicht insgesamt fern, sondern erfahren die theoretischen Inhalte und machen sich in der Klassengemeinschaft nützlich (z. B. als Schiedsrichter/in bei Ballspielen), ohne selbst aktiv an den Übungen teilzunehmen.



Fair geht vor!

Schulsport ist nicht nur Spaß, Spannung, Begeisterung und Kräfteressen.

Zum unbeschwerten, unfallfreien und freudvollen Sportunterricht gehört auch ein faires und partnerschaftliches Verhalten. Sie als Eltern können durch Ihren Einfluss dazu beitragen, dass Ihr Kind mit einer verantwortungsbewussten Einstellung am Sportunterricht teilnimmt.

Schulkinder können aktiv durch den Respekt gegenüber Mitschülerinnen und Mitschülern, die Anerkennung der Sportregeln, durch Hilfsbereitschaft, Kooperation und die Übernahme von Verantwortung den Schulsport fair gestalten.





Bestens
versorgt!

Gesetzlicher Unfallversiche- rungsschutz

Leider lässt sich ein Unfall im Sportunterricht nicht immer vermeiden. Gut zu wissen, dass Ihr Kind dann umfassend abgesichert ist. Denn wie bei allen schulischen Veranstaltungen und auf dem Schulweg sind Kinder auch bei Unfällen im Schulsport gesetzlich versichert. Dieser Versicherungsschutz ist für die Eltern beitragsfrei.

Nach einem Unfall kümmern wir uns um die bestmögliche medizinische Versorgung.



Und wenn doch einmal etwas passiert

- Informieren Sie die Schule, damit diese eine Unfallanzeige erstellt!
- Teilen Sie der Ärztin/dem Arzt mit, dass es sich um einen Schulunfall handelt! Es wird dann direkt mit uns abgerechnet.
- Ihre Krankenversicherungskarte bzw. Angaben zu Ihrer privaten Krankenversicherung sind nicht erforderlich.
- Akzeptieren Sie keine Privatrechnung, es sei denn, Sie sind bereit, eventuelle Mehrkosten selbst zu tragen.
- Um alles Weitere kümmern wir uns.

Visuelle Gestaltung und Satz

Kreuder | Designbüro, Bonn

Fotonachweis

Titel- / Rückseite: Adobe Stock | grigypremyan,
S. 02: Foto: Matthias Balk | Bayerisches
Staatsministerium für Unterricht und Kultus,
S. 03: Adobe Stock | matimix, S. 04: Adobe
Stock | Supertrooper, S. 05: Adobe
Stock | Studio Romantic | Lacheev Roman,
S. 06: Adobe Stock | HNXS Digital Art,
S. 07: Adobe Stock | Lila Patel, S. 08: Adobe
Stock | Irina, S. 09: Adobe Stock | Drazen |
drazen_zigic, S. 10: Adobe Stock | Viktor, S. 11:
Adobe Stock | Udo Herrmann | U. J. Alexander

Bayerisches Staatsministerium
für Unterricht und Kultus

Salvatorstr. 2

80333 München

➔ www.km.bayern.de

Kommunale
Unfallversicherung Bayern
Bayerische Landesunfallkasse
Ungererstraße 71

80805 München

Service-Telefon 089 36093-440

➔ www.kuvb.de

Stand April 2025

Bestell-Nummer GUV-X 99926

