Kommunale
Unfallversicherung Bayern
Bayerische Landesunfallkasse

Pressemitteilung

München, 4. September 2014

Shoppen für den Schulsport

Joggingschuhe für Ballspiele ungeeignet.
Für die Sportbrille am besten zum Optiker.

Die Sommerferien gehen allmählich zu Ende. Viele Kinder haben einen Wachstumsschub hinter sich und benötigen jetzt neue Sportkleidung. Tipps dafür geben die Kommunale Unfallversicherung Bayern und die Bayerische Landesunfallkasse (KUVB/BayerLUK).

Die richtige Sportkleidung

- Das klassische Sport-Oberteil aus Baumwolle hat den Nachteil, dass der Schweiß nahe am Körper bleibt und den Körper auskühlen kann. Funktionsbekleidung auf Kunstfaserbasis leitet den Schweiß zur Oberfläche, wo er verdunstet. Ein solches Shirt ist selbst bei ausgiebigem Sport trockener und leichter.
- So oder so sollte das Shirt kurze Ärmel haben; die Bewegungsfreiheit ist gewährleistet, ein Helfer kann seine Griffe gut ansetzen, die Verletzungsgefahr ist gemindert. Eine kurze Hose ist aus den gleichen Gründen einer langen vorzuziehen.
- Die Socken sollten weich und schweißaufsaugend sein (etwa Baumwollmischgewebe) und gut passen.

Der richtige Sportschuh

- Für den Sportunterricht in der Halle genügen Universal-Hallen-Sportschuhe.
- Lauf- oder Joggingschuhe sind ungeeignet, denn ihre Sohlenkonstruktion ist nicht auf schnelle Drehbewegungen, etwa bei Ballspielen, ausgerichtet. Zudem dämpfen sie Sprünge nicht ausreichend ab.
- Gymnastikschuhe sind für Turnen und Gymnastik sinnvoll, jedoch nicht als „Allround"-Turnschuh.
- Passen die Turnschuhe noch? Was vor den Ferien noch groß genug war, kann jetzt drücken und zwicken.

Die richtige Sportbrille

- Wer mit seiner Alltagsbrille Sport treibt, riskiert, dass sie in tausend Teile zersplittert, etwa beim Zusammenstoß mit einem Mitspieler oder beim Aufprall eines Balles. Kunststoff- oder Glassplitter können dann in die Augen gelangen. Splitter des Metallrahmens können zu Schnittwunden führen.
- Kontaktlinsen sind eine Überlegung wert.
- Sportbrillen sollte man bei einem Optiker ausprobieren und individuell anpassen lassen. Kriterien dafür sind:
    - Die Brille ist sehr leicht, individuell einstellbar und frei von scharfen Kanten.
    - Die Kunststoff-Fassung ist elastisch und schwer zerbrechlich
    - Die Kunststoffgläser sind splitter- und bruchfrei.
    - Die Gläserfassung des Gestells sollte so konstruiert sein, dass die Gläser nur nach außen herausfallen können, also vom Auge weg.

KUVB
Bayer. LUK
Gesetzliche Unfallversicherung
Körperschaften des öffentlichen Rechts

Ungererstr. 71
80805 München
Tel. 089 36093-0
Fax 089 36093-135

Ansprechpartnerin für die Pressearbeit
Ulrike Renner-Helfmann
Tel. 089 36093-119
Fax 089 36093-380
oea@kuvb.de

Internet: www.kuvb.de
www.bayerluk.de

- Die Nasenauflage ist weich. Sie passt sich der individuellen Nasenform an.
- Die Brillenbügel reichen fast bis zu den Ohrläppchen.

KUVB und BayerLUK sind die gesetzliche Unfallversicherung für Schülerinnen und Schüler in Bayern. Bei ihnen sind knapp 1,3 Millionen Kinder und Jugendliche versichert. Passiert in der Schule oder auf dem Schulweg ein versicherter Unfall, kommen KUVB und BayerLUK für die Kosten auf. Der Versicherungsschutz ist für die Eltern kostenfrei.

Weitere Informationen rund um die gesetzliche Unfallversicherung gibt es unter www.kuvb.de