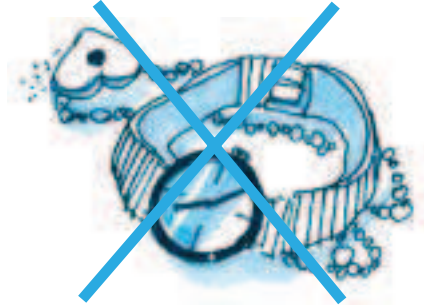


## 1.1 SPORTGERECHTE KLEIDUNG

### UHREN UND SCHMUCK MÜSSEN BEIM SPORTTREI- BEN ABGELEGT WERDEN.



Hiermit können sich nicht nur die Schülerinnen selbst verletzen, z.B. Kehlkopf- oder Halsschlagaderverletzungen durch das Hängenbleiben an der eigenen Halskette, sondern auch die Mitschülerinnen gefährdet werden, z.B. Hautverletzungen durch das Hängenbleiben an der Uhr einer Mitschülerin.

Sollte der Schmuck nicht abgelegt werden können (z.B. Freundschaftsband) muss er mit einem Klebestreifen, z.B. Leukoplast, fixiert werden.

### SPORT SOLLTE NUR IN SPORTKLEIDUNG BETRIEBEN WERDEN.

Sportgerechte Kleidung muss ausreichend Bewegungsfreiheit ermöglichen, darf jedoch nicht zu weit sein. Lange Haare müssen beim Sporttreiben stets zusammengebunden sein. Mit weiter Sportkleidung und langen Haaren kann man schnell hängenbleiben und auch die Hilfestellung wird dadurch erschwert.

Die Sportkleidung sollte außerdem immer der Witterung angepasst sein. Hitzestau bzw. Auskühlen beeinträchtigen die körperliche Leistungsfähigkeit und die Freude an der Bewegung.



### DER RICHTIGE

- gibt Stand- und Laufsicherheit
- erlaubt Drehbewegungen
- schützt Sehnen, Gelenke und Bänder
- dämpft Stöße und Prellungen



### DIE RICHTIGE

- gibt festen Halt
- hat eine elastische Fassung
- besitzt Kunststoffgläser

Auch Kontaktlinsen eignen sich.

Um die Sicherheit zu erhöhen, aber auch um orthopädische Fußschäden zu verhindern, sollte im Schulsport auf geeignetes Schuhmaterial geachtet werden.

Das Merkblatt **Der schulsportgerechte Schuh** (GUV 20.27) informiert über den richtigen Schuh, der universell einsetzbar ist. Sport sollte nur dann barfuß, mit Socken oder mit Schläppchen ausgeübt werden, wenn es die Inhalte erforderlich machen (z.B. Sportförderunterricht, Gymnastik, Turnen). Schuhe mit Plateausohlen sind wegen der Umknickgefahr grundsätzlich zu verbieten.

Unzureichende Sehschärfe birgt Unfallgefahren. Deshalb sollten fehsichtige Schülerinnen beim Schulsport eine Sportbrille oder Kontaktlinsen tragen.

Das Merkblatt **Die schulsportgerechte Brille** (GUV 20.29) informiert umfassend über die richtige Brille.

### BEI DER SPORTGERECHTEN

### KLEIDUNG SOLLTE

### DIE SPORTLEHRERIN EIN

### VORBILD SEIN!