



## **Sicherheit beim Sport/Schwimmen**

Um die Verletzungsgefahr während des Sport- und Schwimmunterrichts möglichst gering zu halten und einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten möchte ich Sie heute auf folgende Sicherheitsbestimmungen hinweisen.

- Das Tragen von Schmuck, Uhren und Freundschaftsbändchen ist mit großen Verletzungsgefahren verbunden und deshalb verboten. Aus Sicherheitsgründen soll Ihr Kind daher diese Gegenstände ablegen, noch besser, am Tag des Sport- und Schwimmunterrichts zu Hause lassen, um auch einen möglichen Verlust zu vermeiden. Bitte kleben Sie aus diesem Grunde auch medizinische Ohrstecker, die ja einige Wochen nicht entfernt werden dürfen, bereits daheim mit Pflaster ab.
- Brillenträgern ist eine spezielle Sportbrille zu empfehlen. Hierdurch kann das Verletzungsrisiko wesentlich herabgesetzt werden. Normalerweise übernehmen die Krankenkassen hierfür die Kosten, wenn eine entsprechende Verordnung Ihres Augenarztes vorliegt.
- Lange Haare müssen während des Sport- und Schwimmunterrichts zusammengebunden werden. Wir wären Ihnen sehr dankbar, wenn Sie dies ebenfalls schon zu Hause erledigen könnten. Notfalls sollte Ihr Kind aber immer einen Reservehaargummi in der Sporttasche haben! Auf Haarreifen und abstehenden Haarschmuck muss beim Sport und beim Schwimmen gänzlich verzichtet werden!
- Im Schulsport sollen die Kinder Hallenturnschuhe tragen (Gymnastikschuhe sind ungeeignet).
- Um die Umziehzeiten zu minimieren, ist es außerdem notwendig, dass Ihr Kind zweckmäßige Kleidung, die es alleine aus- und anziehen kann, trägt (keine oder nur wenige Knöpfe etc.).
- Sportkleidung ist Pflicht! In Schulkleidung darf aus hygienischen Gründen nicht geturnt werden.
- Um die Haartrockenzeit beim Schwimmen möglichst gering zu halten müssen Kinder mit langen Haaren eine Bademütze (festsitzend, aus Silikon) tragen. Bitte üben Sie zu Hause das Aufsetzen.
- Das Tragen einer Schwimmbrille ist erlaubt.