

# Die richtige Sportkleidung ...

## ... für den Unterricht in der Halle und im Freien:

- 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.

### 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.

Die gesamte Sportausrüstung gehört in eine Sporttasche bzw. in einen Sportbeutel.

Bitte achten Sie darauf, dass die Sportkleidung regelmäßig gewaschen wird und nicht verschwitzt in der Sporttasche liegen bleibt.

### Nicht geeignet für den Sportunterricht sind:

- 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).

## ... 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!