

# Allgemeine Informationen zum Sportunterricht



## Kleidung im Sportunterricht

- Grundsätzlich muss im Sportunterricht eine geeignete Sportkleidung getragen werden, d.h. Sporthose, kurz oder lang (keine  $\frac{3}{4}$  Jeans, Cargohosen oder Freizeithosen, ö.ä.), T-Shirt oder Sportpullover, Sportsocken.
- Schmuck (Halsketten, Arm-, Bauch-, oder Fußkettchen, Ringe, Ohrringe o.ä. müssen abgelegt werden. Kleine Ohrstecker und Piercings müssen mindestens abgeklebt werden.
- Sportschuhe mit Sohlen, die keine Streifen auf dem Hallenboden hinterlassen (keine Freizeitschuhe oder Sportschuhe, die in der Schule/Straße getragen werden.).
- Evtl. Handtuch zum Frischmachen nach dem Sport.
- Rucksack, Sportbeutel oder Sporttasche für die Sportkleidung.
- Evtl. Sportgetränk, wie Mineralwasser oder Apfelschorle (keine Softdrinks) in Alu-, Plastik- oder Glasflaschen. ALLE Arten von Flaschen sind in den Sporthallen und in der Schwimmhalle verboten!
- Grundsätzlich sollte lange Sportkleidung für den Unterricht im Freien zur Verfügung stehen.

## Erkrankung

Schülerinnen und Schüler, die eine leichte Erkrankung haben, wie Schnupfen, Husten, Erkältung, leichte Verletzung o.ä., brauchen eine schriftliche Entschuldigung eines Erziehungsberechtigten. Diese muss auch der Sportfachkraft vorgezeigt werden. Bei Verletzungen oder Krankheiten, die sich über mehr als 2 Wochen erstrecken, muss ein qualifiziertes Attest/Bescheinigung vorgelegt werden.

## **Schwimmunterricht**

### **Kleidung im Schwimmunterricht**

- Badehose/Badeanzug (kein Bikini) oder spezielle Schwimmshorts
- Shampoo oder Duschseife
- Handtuch
- Badelatschen
- Es wird nicht zwingend eine Badekappe oder Schwimmbrille benötigt, wäre jedoch sinnvoll.
- Föhn, Kamm/Bürste und Mütze bei entsprechender Witterung

### ***Grundsätzliches***

- Vor- und nach dem Schwimmen muss geduscht werden.
- Schülerinnen und Schüler die eine leichte Erkrankung haben (Schnupfen, Husten, Erkältung, leichte Verletzung, o.ä. brauchen eine schriftliche Entschuldigung eines Erziehungsberechtigten und müssen in die Schwimmhalle leichte Sportkleidung (T-Shirt und Hose) mitbringen.