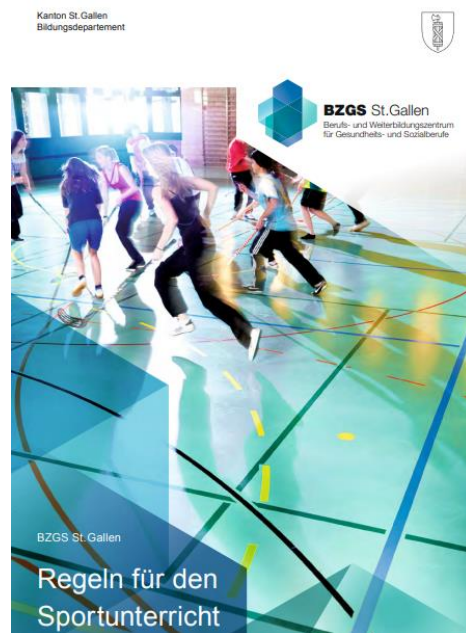


Merkblatt Sportschuhe für den Sportunterricht

Das **Reglement für Sport am BZGS** schreibt vor, dass Sie Sportschuhe im Sportunterricht tragen müssen. Dieses Merkblatt soll Ihnen helfen sich optimal vorbereiten zu können und die richtige Wahl zu treffen.

Gute Schuhe schützen wirksam vor Verletzungen und sind der wichtigste Teil der Sportausrüstung. Mit 60 Muskeln, 200 Sehnen und 100 Bändern, 32 Gelenken und 26 Knochen ist der Fuß ein hochkomplexes Gebilde. Sie tragen, stützen und balancieren den menschlichen Körper – egal, wie schwer er ist. Viele Schmerzen im Rücken-, Knie- oder Hüftbereich haben ihre Ursache bei den Füßen. Sie gesund zu halten, sollte deshalb jedem am Herzen liegen. Tragen Sie deshalb gute Schuhe, auch im Sportunterricht.



Welche Schuhe sind geeignet?

Idealerweise wählen Sie einen **Hallenschuh**. Dieser gibt Ihnen einen guten Halt und schützt die Gelenke vor Schlägen beim Laufen.

Ein mögliches Beispiel (Symbolbild):

Laufschuhe:

Sind ideal für das Laufen im Gelände geeignet. Geben wenig Halt (Gefahr Abknicken), dürfen aber im Sportunterricht getragen werden, sofern sie nur dort getragen werden.

Laufschuhe (Symbolbild):



Damit Sie Verletzungen vorbeugen können, sind nachfolgende Modelle im Sportunterricht verboten!

Life-Style Schuhe (oder ähnlich):



Regelung (gilt pro Semester)

1. Mal vergessen: Mieten bei der Schule (Kosten Schuhmiete: 2.-- CHF/Paar. Wird von der Sportlehrperson eingezogen.)
2. Mal vergessen: Mieten (Verwarnung)
3. Mal vergessen: Absenz und Hinweis M im Zeugnis, wenn sie nochmals vergessen werden. Mail an Klassenlehrperson.
4. Mal vergessen: M (mangelhafte Arbeitshaltung) im Zeugnis eintragen.

Keine gute Idee: Lifestyle-Schuhe beim Hallensport. Trage Sportschuhe wie Profis!



Für den Indoor-Sport passt ein Schuh mit rutschfester Sohle und optimaler Dämpfung. Das entlastet deine Gelenke und gibt dir guten Halt. Das schützt vor Sportverletzungen. Bleib dran – habe Spass!

Suva
Postfach, 6002 Luzern, Tel. 041 419 58 51
Online-Bestellung: www.suva.ch/55380.d, Publikationsnummer 55380.d

suva