

Pestalozzi-Gymnasium Herne – Fachschaft Sport

An die
Schüler.innen und Eltern
des Pestalozzi-Gymnasiums

Pestalozzi-Gymnasium
Fachschaft Sport
Harpener 6
44629 Herne
☎ 02323-16-2213
Fax 02323-16-2359
Handy 0177-2227991
E-Mail buero@pgherne.de
Homepage www.pgherne.de

**Informationen und Verhaltensregeln für den
Sport- und Schwimmunterricht am Pestalozzi-Gymnasium**

Herne, 07.08.2023

Liebe PG-Schüler.innen, sehr geehrte Eltern,

damit der Sportunterricht sicher und reibungslos durchgeführt werden kann, möchten wir euch / Sie mit einigen Regeln vertraut machen, die den Erlass zur Sicherheits- und Gesundheitsförderung im Schulsport umsetzen.

Für Rückfragen zu den aufgelisteten Regeln stehen die Sportlehrer.innen und der Schulleiter gerne zur Verfügung.

Mit sportlichen Grüßen
Fachschaft Sport

Generelle Verhaltensregeln für den Sportunterricht

Ausstattung für den Sportunterricht

- T-Shirt (kein Top oder Muskelshirt/Achselshirt)
- lange Sporthose, $\frac{3}{4}$ Sporthose oder Sportshort (~ Länge einer Fußballhose)
- Sportschuhe (für die Sporthalle und für den Sportplatz)
- kein Tragen der Sportkleidung unter der Alltagskleidung vor oder nach dem Sportunterricht
- ggf. warme Sportkleidung bei kühleren Temperaturen (z.B. T-Shirt und Pullover -> Zwiebelprinzip)
- Sonnenschutz und bei Bedarf eine Kopfbedeckung (Sportunterricht auf dem Sportplatz)
- Auch Schüler.innen, die nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen, bringen Sportschuhe und ggf. warme Kleidung bzw. Sonnenschutz und eine Kopfbedeckung mit.

Ausstattung für den Schwimmunterricht

- enganliegende Badehose bzw. Badeanzug, Burkini ... (keine weiten und langen Badeshorts und keine Bikinis)
- Badelatschen / Flipflops
- Shampoo und Duschgel, Handtuch
- eine Schwimmbrille darf genutzt werden (keine Pflicht!)
- Bei kühleren Temperaturen müssen nach dem Schwimmunterricht warme Sachen (Jacke, Mütze ...) angezogen werden.
- Auch Schüler.innen, die nicht aktiv am Sportunterricht teilnehmen, bringen Badelatschen und kurze Sportkleidung mit. Ein Aufenthalt im Schwimmbad in Alltagskleidung ist nicht erlaubt!

Sportgerechte Brille

- leicht und frei von scharfen Kanten
- Eine Kunststoff-Fassung ist elastisch und schwer zerbrechlich.
- Kunststoffgläser sind splitter- und bruchfrei.
- Die Brillenhalterung ist so geformt, dass sie der Brille einen festen Halt gibt.
- Bei keiner geeigneten Brille muss die sportpraktische Tätigkeit entsprechend eingeschränkt werden.

Schmuck etc. im Sportunterricht

- Jeglicher Schmuck (Ketten, Uhren, Armbänder, auch Festivalbänder, Haarnadeln ...) wird zu Beginn jeder Sportstunde unaufgefordert abgelegt.
- Ohringe, Piercings müssen herausgenommen werden und dürfen nicht abgeklebt werden (innenliegende Piercingteile, die weder den oder die Sporttreibenden selbst noch andere gefährden, müssen nicht herausgenommen werden).
Tipp: Ohrlöcher und Piercings sollten unmittelbar vor Ferien, im besten Fall vor den Sommerferien, gestochen werden, damit der Schmuck nach den Ferien beim Sport problemlos herausgenommen werden kann.
- Pulsuhren dürfen in Absprache mit der Sportlehrkraft passend zum Unterrichtsinhalt getragen werden.
- Lange Fingernägel müssen abgeklebt werden.
- Lange Haare müssen mit Hilfe von Haargummis zusammengebunden werden.

Essen und Trinken

- Während des Sportunterrichts wird nicht gegessen, auch keine Kaugummis, Bonbons etc..
- Trinken ist während des Schulsports in Absprache mit der Lehrkraft erlaubt (keine Glasflaschen).
- Aus hygienischen und gesundheitlichen Gründen darf während des Sportunterrichts lediglich Wasser (ohne Geschmack) getrunken werden.

Sonstiges

- Die Umkleidekabinen werden lediglich zum Umziehen genutzt. Alle ziehen sich zügig um.
- Die umgezogenen Schüler:innen treffen sich an der von der Lehrkraft generell oder für die Stunde festgelegten Stelle.
- Die Sporthalle / der Sportplatz darf während des Unterrichts aus Sicherheits-/Aufsichtsgründen nur in Absprache mit der Lehrkraft verlassen werden. Das gilt auch für den Toilettengang.
- Geräte Räume sind keine Aufenthaltsräume und werden nur beim Herausholen, Zurückbringen und Aufräumen von Geräten betreten. Dies geschieht ohne Ausnahme nur mit Sportschuhen.

Verletzungen und Krankheiten

- Krankheiten und Verletzungen sind der Sportlehrkraft zu Schuljahresbeginn bzw. nach deren Auftreten mitzuteilen, damit diese darauf Rücksicht nehmen und Ihrer Fürsorgepflicht gerecht werden kann.
- Nicht aktive Teilnahme ist mit Unterschrift der Eltern und ggf. Attest zu entschuldigen. Es besteht dennoch Anwesenheitspflicht und die Pflicht zur Mitarbeit nach Vorgaben der Lehrkraft.
- Bei leichten und/oder punktuellen Verletzungen und leichten Erkrankungen empfehlen wir eine eingeschränkte Teilnahme an der Sportpraxis in Absprache mit der Sportlehrkraft, ggf. mit Teilattest vom Arzt (Beispiele: Bei einer Fingerverletzung sind Ballspiele, Klettern etc. nicht möglich, aber in der Regel Joggen, Tanzen u.ä. Bei einer leichten Erkältung ist keine Ausdauerbelastung möglich, wohl aber die Erarbeitung einer Tanzchoreographie u.ä.). Die zuständige Sportlehrkraft und ggf. der Schulleiter beraten und helfen gerne.