

# 1 Rahmenbedingungen

## 1.1 Bekleidung

Beim Kauf von Sportartikeln sollen einige Punkte beachtet werden, damit sich die Investition lohnt. Es stellt sich auch die Frage, was alles zu einer guten Ausrüstung zählt.

### 1.1.1 Der Sportschuh – Das Arbeitsgerät im Sport

#### Schuhe für den Hallen-Sport

Schuhe, die im Indoor-Bereich ihre Geltung finden, müssen dem Sportler den **notwendigen Halt** verschaffen. Daher wird zugunsten der Minimierung des Verletzungsrisikos auf eine **grössere Seitenstabilität** geachtet. Zusätzlich wird der **weiche Hallenboden** berücksichtigt. Dieser Umstand bewirkt, dass Indoor-Sportschuhe eine **geringere Dämpfung** besitzen und somit **„härter“** sind. Da ein Sportschuh mit dunkler Sohle farbige Streifen auf einem Indoor-Boden hinterlassen kann, sollte ein Sportschuh mit einer **hellen Sohle** bevorzugt werden.

#### Schuhe für Draussen

Im Gegensatz zu einem ebenen Hallenboden ist im Freien mit wesentlich mehr Unebenheiten zu rechnen, was bei der Unterscheidung berücksichtigt werden muss. Ein Outdoor-Sportschuh weist an den Seiten **kaum eine verstärkte Stabilisierung** auf. Ein weiterer Unterschied ist die **Dämpfung** des Schuhs. Diese soll unabhängig vom Untergrund wie zum Beispiel Beton, Kies oder Wurzelwerk den Aufprall eines Fusses bestmöglich abfangen und den Bewegungsablauf unterstützen.



### 1.1.2 Sportbekleidung

- Die in der Halle zu tragende Sportbekleidung soll funktionell und bequem sein und sich der jeweiligen Jahreszeit anpassen. Auf das Tragen von freizügiger Kleidung soll verzichtet werden.
- Uhren, Ketten und Ringe sind wegen der Verletzungsgefahr auszuziehen (Kiste im Geräteraum)

### 1.1.3 Sicherheit

Beachten Sie folgende Punkte, damit die Sicherheit während den Sportlektionen gewährleistet ist:

- **Schutzausrüstung:** Tragen Sie bei Bedarf einen Helm oder andere Schutzausrüstungen.
- **Sonnenschutz:** Sonnenbrille, Sonnenschutz-Creme und Sonnenhut gehören bei Aktivitäten an der Sonne zur Ausrüstung.
- **Zecken:** Für Aktivitäten im Wald oder hohem Gras sollen lange Hosen getragen werden. Mit Wasser lassen sich die Zecken, bevor sie sich festbeissen können, abspülen. Duschen Sie nach jedem Waldlauf gründlich und überprüfen Sie kritische Körperstellen (Kniekehle, Achsel, Nacken, ...).

## 1.2 Hausordnung

### 1.2.1 Allgemein

- Die Sportanlagen sind so zu benützen, dass sie nicht beschädigt werden. In sämtlichen Räumen ist das Rauchen, Essen und Trinken untersagt, ausgenommen das Trinken von Wasser in der Garderobe oder auf Anordnung des Sportlehrers.
- Die Nasszelle im Duschaum darf nicht mit Schuhen oder Socken betreten werden.
- Die Sporthalle wird nur mit sauberen Hallenschuhen betreten.

## 1.2.2 Unterrichtsbeginn und -ende

- Die Lernenden haben sich spätestens 5 Minuten vor Lektionsbeginn (1. Gong) in der zugewiesenen Garderobe einzufinden. Die nächsten 5 Minuten sind für das Umziehen gedacht. Der Sportunterricht mit Begrüssung, Inhalt- und Zielbekanntgabe beginnt pünktlich (2.Gong) in der Halle.
- Spätestens 5 Minuten vor dem offiziellen Lektionsende wird die Klasse aus der Halle entlassen.

## 1.2.3 Hygiene im Sport

- **Das Duschen** nach dem Sporttreiben am BBZG ist **obligatorisch** und gehört zur Körperhygiene. Wenn Schweiß an die Hautoberfläche gelangt, verdunstet dieser oder wird von Bakterien zersetzt. Duschen Sie daher gründlich und ziehen Sie anschliessend trockene, frische Wäsche an.

## 1.2.4 Material

- Geräte und Bälle dürfen nur nach ihren zugedachten Sportarten eingesetzt werden.
- **Mutwillige Beschädigungen** von Sportmaterialien werden mit Fr.50.-- in Rechnung gestellt.
- Bei Verlust des Sportheftes ist es wieder neu anzuschaffen. Die bereits erbrachten Einträge sind selbständig nachzutragen.

## 1.2.5 Verletzte Lernende

- Ganz- und teilverletzte Lernende haben während des Sportunterrichts in der Sporthalle anwesend zu sein. In Absprache mit der Sportlehrperson wird ein Arbeitsauftrag zugewiesen. Bringen Sie dazu Schreibzeug und vor allem bei Teilverletzungen die Sportbekleidung und ein Handtuch mit.

## 1.2.6 Dispensationen

- Eine Dispensation vom Sportunterricht wird nur vom Rektor bewilligt. Für Lernende, die Leistungssport betreiben und eine Talentcard besitzen, gelten besondere Bestimmungen. Wenden Sie sich bei Fragen an die Sportlehrperson.

## 1.3 Verhalten

Folgende Bereiche werden im Sportunterricht beobachtet und für den Zeugniseintrag bewertet:

### 1.3.1 Arbeitsverhalten

Aktivität im Unterricht: .....

Selbständigkeit: .....

Sorgfältigkeit: .....

### 1.3.2 Sozialverhalten

Rücksicht nehmen: .....

Zusammenarbeit: .....

Teamfähigkeit: .....

**Ich habe die Regeln im Sportunterricht gelesen und verstanden. Ich halte mich daran und akzeptiere die entsprechenden Konsequenzen bei einem Regelverstoss:**

Ort und Datum:

Unterschrift: