



Hinweise für den Sportunterricht an der KSBG

Kleidungs Vorschriften

Für einen sicheren und qualitativ hochwertigen Sportunterricht muss eine funktionale Sportkleidung getragen werden. Zu dieser gehören:

- Hallensportschuhe
- Undurchsichtige Sportkleidung, die sowohl das Gesäss als auch den kompletten Bauch- und Brustbereich inkl. der Schultern bedeckt

Sicherheitsvorschriften

- In den Sporthallen sind keine Kappen oder Hüte erlaubt.
- Vor dem Sportunterricht müssen hängende Ohrringe, grosse Ringe, Arm- und Halsketten und Uhren abgelegt werden. Kleine Ohrstecker oder dünne Ringe können auf eigene Verantwortung getragen werden.
- Lange Haare müssen im Sportunterricht mit einem Haarband zusammengebunden sein.

Gesundheitsempfehlung

- Um dem Flüssigkeitsverlust entgegenzuwirken, sollten Trinkflaschen mitgenommen werden.
- Da der Sportunterricht sowohl in den Sporthallen als auch zwischen Frühjahr und Herbst draussen stattfindet, sollte die Sportkleidung jeweils der Jahreszeit und dem Wetter angepasst werden. Sonnenbrillen und Hüte sind je nachdem angebracht. Bei kühleren Temperaturen wird ebenfalls eine funktionale Ausrüstung benötigt, bspw. lange Hosen mit ausreichend Bewegungsfreiheit oder eine Regenjacke.