



# Gymnasium Höhenkirchen-Siegertsbrunn

Naturwissenschaftlich-  
technologisches und  
musisches Gymnasium

## Wichtige Informationen zum Sportunterricht

1. **Sportausrüstung:** Ordentliche Hallenschuhe (keine Chucks oder Skaterschuhe) mit nicht abfärbenden Sohlen und angemessene Sportkleidung sind unerlässlich. Im Herbst und Frühjahr empfiehlt es sich bei schönem Wetter auch wärmere Sachen für draußen und eventuell Schuhe für draußen mitzuführen (dann müssen die Hallenschuhe nicht immer geputzt werden).

Die Kinder sollten ausreichend Getränke mitnehmen, wobei die Trinkflaschen vor dem Eingang in die Turnhalle abgestellt werden. Kaugummikauen und Essen sind generell nicht erlaubt.

2. **Hygiene/Körperpflege:** Die Schülerinnen und Schüler sollten ein kleines Handtuch und eventuell Waschtensilien mitbringen, damit sie sich nach dem Sportunterricht waschen oder auch duschen können. Geben Sie Ihren Kindern Deos bitte nicht als Spray, sondern lieber als Stick oder Roller mit, da mit Sprays oft Unfug getrieben wird. Auch Wechselwäsche erscheint sinnvoll, damit die Kinder nicht verschwitzt in die Pause und den Folgeunterricht gehen müssen.

3. **Sicherheit:** Schmuck und Uhren dürfen grundsätzlich nicht getragen werden, das gilt auch für Freundschaftsbänder. Wenn sich Ohrringe (oder Piercings) nicht abnehmen lassen, müssen die Kinder Tape zum Abkleben mitführen. Lange Haare (ab Schulterlänge) müssen während des Unterrichts zusammengebunden sein. Für Brillenträger ist es zweckmäßig eine Sportbrille zu tragen.

Die Kinder dürfen die Turnhalle sowie den Sportplatz nur mit der Erlaubnis des Lehrers betreten. Auch die Nutzung von Sportgeräten und das Betreten der Geräteräume erfolgt nur nach Aufforderung durch die Lehrkraft. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Kind explizit darüber, dass es absolut verboten ist, sich an Tore oder Tornetze zu hängen, da von kippenden Toren eine große Gefahr ausgeht.

Verletzungen, die auf den Sportunterricht zurückzuführen sind, sollten der Sportlehrkraft möglichst rasch mitgeteilt werden.

4. **Wertsachen** sollte man an den Sporttagen gleich zu Hause lassen. Ansonsten stellt die Sportlehrkraft diesbezüglich in der Turnhalle einen Behälter zur Verfügung, der während des Sportunterrichts immer in Sichtweite der Klasse bleibt. Es kann allerdings keinerlei Haftung übernommen werden.

5. **Entschuldigungen / Atteste / Erkrankung:** Auch im Krankheitsfall ist die Anwesenheit im Sportunterricht Pflicht (auch in den Randstunden), außer die Eltern beantragen eine offizielle Befreiung durch die Schulleitung – d.h.: kranke Schülerinnen oder Schüler können nicht einfach erst zur 3. Stunde kommen, früher abgeholt werden oder zum Nachmittagsunterricht nicht mehr erscheinen. Falls eine aktive Teilnahme Ihres Kindes am Sportunterricht nicht möglich ist, z.B. bei Krankheit oder Verletzung, geben Sie Ihrem Kind bitte unbedingt eine schriftliche Entschuldigung oder ein Attest für den Sportlehrer mit.

### 6. Schwimmunterricht:

In der 5. und 6. Jahrgangsstufe wird nach Möglichkeit zeitweise Schwimmen unterrichtet. Es handelt sich dabei allerdings nicht um einen Anfängerkurs. Falls Ihr Kind nicht in der Lage ist mindestens 25m ohne Schwimmhilfe sicher zu schwimmen, bitten wir Sie, dies der jeweiligen Sportlehrkraft unbedingt mitzuteilen. Außerdem legen wir Ihnen ans Herz diesen Zustand möglichst zeitnah durch einen Schwimmkurs zu beheben, da Ihr Kind andernfalls passiv am Schwimmunterricht teilnehmen muss.

7. **Ordnung in der Umkleide:** Wir möchten Sie bitten, Ihre Kinder zu Ordnung in den Umkleiden anzuhalten. Erfahrungsgemäß sind mehr als 50% aller „verlorenen“ Gegenstände auf mangelnde Ordnung in den Umkleiden zurückzuführen. Falls doch mal etwas liegen bleibt, so werden diese Sachen in unsere „Fundgrube“ gebracht, die der Hausmeister verwaltet.