

Kleiderempfehlungen während Sport & Bewegung

Diese Empfehlungen dienen dem Schutz der Beteiligten, um die Verletzungsgefahr zu minimieren und einen möglichst geregelten Ablauf des Trainings gewährleisten zu können.

Sie gilt einerseits für die Sportler, andererseits natürlich auch für Leiter, Assistenten und Helfer, die hier auch eine Vorbildfunktion übernehmen und mit gutem Beispiel vorangehen.

1.) Sportbekleidung

Die Sportkleidung sollte in erster Linie funktional, sauber und der Jahreszeit angepasst sein.

In der Sporthalle soll sie aus einem T-Shirt oder Pullover oder Trainerjacke und einer Shorts oder einer Trainerhose bestehen. Tanktops sind möglich, wenn sie nicht zu tief geschnitten sind.

Bei Outdoor-Aktivitäten ist eine der Sportart und der Jahreszeit/dem Wetter angepasste Bekleidung wichtig. Bei unsicherer Wetterlage sind wetterfeste Kleider (Regenschutz) und Schuhe wichtig.

Fürs Schwimmbad werden Badehosen oder Badeanzüge empfohlen (Bikinis sind ungeeignet, können verrutschen und sich störend auf die Bewegung auswirken oder eine aufreizende Wirkung haben und das Übergriffsrisiko erhöhen).

Inakzeptabel sind:

- Kleidung aus Jeansstoff
- Durchsichtige Kleidung
- Zu freizügige Kleidung, (z.B. Hot Pants mit sichtbarem Po-Ansatz, bauchfreie Shirts)
- Zu tiefe Ausschnitte (z.B. gut sichtbarer Busenansatz)
- Schals
- Gürtelschnallen
- Sichtbare Unterwäsche
- Schmuck (Kette, Uhr, grosse Ohrringe und Fingerringe je nach Sportart)
- Zu locker sitzende Badebekleidung, die beim Ausstieg runterrutscht
- Ausgewaschene/abgenutzte Badebekleidung, die bei Wasserkontakt durchsichtig wird
- Unterhosen unter der Badehose

2.) Sportschuhe

Das Tragen von Sportschuhen ist bei den allermeisten Sport- und Bewegungsaktivitäten obligatorisch (nicht barfuss oder in Socken). Dies ist aus Gründen der Verletzungsgefahr und der Hygiene unabdingbar. Wenn es der Inhalt des Unterrichts erlaubt oder bedingt, werden die Schuhe abgelegt bzw. können die Sportler barfuss oder in Socken zum Training erscheinen (z.B. Yoga).

Der Sportschuh für die Halle darf keine schwarze Sohle haben und muss sauber sein. Die Schuhgeschäfte wissen, welche Schuhe Hallenschuhe sind. Je nach Sportart sind Lauf- oder Freizeitschuhe nicht geeignet, da sie zu wenig Halt bieten. Schlechte Schuhe können zu (zusätzlichen) Fehlstellungen führen. Bitte bei Unsicherheit mit dem Sportleiter Rücksprache nehmen. Am besten lassen sich die Sportler beim Kauf von einer Fachperson beraten.

Zur vereinfachten Lesbarkeit wird im Text die männliche Form verwendet. Darin eingeschlossen sind beide Geschlechter.

Pour des raisons de confort de lecture, le présent document est écrit dans la forme masculine, cette dernière s'appliquant évidemment toujours aux deux genres.