

# EMPFEHLUNGEN DER UNFALLKASSE BADEN-WÜRTTEMBERG ZUR SPORTGERECHTEN FUSSBEKLEIDUNG

## Grundsätzliches zur Fußbekleidung beim Sportunterricht

- Um die Sicherheit zu erhöhen, aber auch um orthopädische Fußschäden zu verhindern, ist im Schulsport auf geeignetes Schuhmaterial zu achten. Vollkommen ausreichend für den Sportunterricht in der Halle und auf der Allwetteranlage im Freien ist der „Universal-Hallen-Sportschuh“ (z.B. Basketball oder Handballschuh). Nicht geeignete oder unzureichende Sportschuhe stellen ein erhebliches Verletzungsrisiko dar.
- Sportschuhe, die man im Sportunterricht in der Halle trägt, sollen nicht auf der Straße getragen werden. Sie bringen sonst Schmutz in die Sporthalle, erhöhen dadurch das Unfallrisiko (Rutschgefahr) und die Gefahr der Verbreitung von Krankheitserregern. Wird der Hallensportschuh im Freien benützt, ist vor der weiteren Nutzung in der Sporthalle eine gründliche Reinigung des Schuhs erforderlich.
- **Beachten Sie bitte:** Jogging-schuhe sind wegen ihrer Sohlenkonstruktion für den Sportunterricht in der Halle und auf Kunststoffbelägen im Freien (z.B. Allwetterplatz) nicht geeignet! Sie verfügen z. B. bei Ballspielen in der Halle nicht über die notwendige Drehfreudigkeit und ausreichende Dämpfung bei Sprüngen. Durch seine besondere Sohlenkonstruktion ist zudem die Gefahr des Umknickens erhöht.
- Man sollte sich beim Kauf also gut beraten lassen und die Möglichkeit nutzen, qualitativ hochwertige Auslaufmodelle preisgünstig zu erwerben.
- **Schulsport sollte nur dann barfuß, mit Socken oder mit Turnschlappchen ausgeübt werden, wenn es die Inhalte erforderlich machen (z.B. Sportförderunterricht, Gymnastik, Turnen, Trampolinturnen).**

- Schuhe mit Plateausohlen sind wegen der Umknickgefahr grundsätzlich zu verbieten.

## Der geeignete Sportschuh

Darauf sollte beim Sportschuhkauf geachtet werden:

- Sohlenkonstruktion, die für schnelle Drehbewegungen geeignet ist und unter dem Fußballen ein hohes Dämpfungsvermögen aufweist,
- haltbares, formstabiles und verstärktes Obermaterial,
- Passform und Komfort (für jüngere Schüler kann ein Sportschuh mit Klettverschluss wegen der leichteren Handhabung vorteilhaft sein),
- Fußbett und Gelenkstütze,
- „Non-Marking“-Sohle, d. h. die Sohle hinterlässt keinen farbigen Abrieb auf dem Hallenboden (Vorschrift in Sporthallen!),
- Gymnastikschuhe („Turnschlappen“) sind nur für Turnen, Gymnastik und Tanz zweckmäßig, als „Allroundschuh“ für den Sportunterricht eignen sie sich jedoch nicht,
- teure Spezialschuhe, wie sie im Hochleistungssport verwendet werden, sind für den Schulsport nicht erforderlich.

## Fußbekleidung bei Sportspielen

Grundsätzlich sind für den Sportspielunterricht universelle Sportschuhe, die den Füßen Halt geben und eine stoßdämpfende Sohlenkonstruktion haben, vollkommen ausreichend. Spezialschuhe, z. B. Fußballschuhe, sind im Sportunterricht in der Regel nicht erforderlich. Joggingschuhe sind – vor allem in der Halle – für das Spielen nicht geeignet. Aus diesem Grund wird dringend ange-raten, Joggingschuhe für Sportspiele zu verbieten. **Zu untersagen ist das Spielen in Strümpfen und Gymnastikschuhen sowie das Barfußspielen.**

## Fußbekleidung beim Trampolinspringen (Tischtrampolin, „Großes Trampolin“/ Wettkampftrampolin)

Auf dem Trampolin sollten keine Sportschuhe getragen werden. Zum einen besteht dadurch die Gefahr umzuknicken, zum anderen scheuern die harten Sohlen die Nähte des geflochtenen Trampolintuches durch, so dass gefährliche „Löcher“ entstehen, die dann ein Umknicken zur Folge haben können. Darüber hinaus sind sensorische Rückmeldungen für die Fußsohlen für den Springenden ausgeschlossen, so dass die Bewegungssicherheit erheblich beeinträchtigt wird.

**Eine Fußbekleidung ist jedoch schon aus hygienischen Gründen sinnvoll. Am besten geeignet sind Gymnastikschuhe (Gymnastikschlappchen).**

Unfallkasse Baden-Württemberg  
Abteilung Prävention  
Karlsruhe, den 12.12.2013