|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| Konzeptvorlage | |
| Unfallprävention beim Sport in der Volksschule | |
|  | |
|  | |
|  | |
| Autoren/Autorin: Bern 2017  Matthias Brunner, Christoph Müller, Hansjürg Thüler, Barbara Schürch | |
| bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung | LF_logo_bfu_d_2.jpg |

Impressum

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Herausgeberin | bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport BASPO |
|  |  |
| Autoren | Matthias Brunner, Sport-Safety-Coach, bfu  Christoph Müller, Berater Sport, bfu  Hansjürg Thüler, Leiter Sport, bfu  Barbara Schürch, Leiterin Bildung, bfu |
|  |  |
| Begleitgruppe | Beatrice Santschi-Sahli, Primar- und Realschule Boden, Adelboden  Rita Holzer, Co-Schulleiterin, Stadt Bern, Schulkreis Breitenrain-Lorraine, Standort Spitalacker/Breitenrein  Niels Lang, Schulleiter Schulen Wangental  Pete Moor, Dozent Fachdidaktik Sport, PH Bern, Institut für Sekundarstufe II  Urs Böller, Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt; Mittelschulen und Berufsbildung  Peter Moser, Christian Flury, Sarina Buser (alle BASPO) |
|  |  |
| Bezugsquelle | Download auf www.sichere-schule.bfu.ch |
|  |  |
|  | Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir darauf, konsequent die männliche und weibliche Formulierung zu verwenden. |
| © bfu 2018 | Verwendung unter Quellenangabe erwünscht. |

Abkürzungen

* SL 🡪 Schulleitung
* LP 🡪 Lehrperson
* SuS 🡪 Schüler und Schülerin, Schüler und Schülerinnen
* S 🡪 Schüler oder Schülerin
* J+S 🡪 Jugend und Sport
* SVSS 🡪 Verband für Sport in der Schule
* STV 🡪 Schweizerischer Turnverband
* SLRG 🡪 Schweizerische Lebensrettungsgesellschaft
* WSC 🡪 Wasser-Sicherheits-Check
* OL 🡪 Orientierungslauf
* STV 🡪 Schweizerischer Turnverband
* BASPO 🡪 Bundesamt für Sport
* GAS 🡪 Dozentenverband Geräteturnen und Akrosport der Schweizer Hochschulen
* SAC 🡪 Schweizerischer Alpen Club
* FäG 🡪 Fahrzeugähnliche Geräte
* FIS 🡪 Internationaler Ski Verband
* SKUS 🡪 Schweizerische Kommission für Unfallverhütung auf Schneesportabfahrten
* LVS 🡪 Lawinenverschütteten Suchgerät
* SLF 🡪 Institut für Schnee- und Lawinenforschung

Vorbemerkungen:  
Warum ein Konzept?

**VOR** dem Erstellen Ihres Konzepts lesen Sie bitte die Vorbemerkungen und Anleitung zur Nutzung der Konzeptvorlage.

Bewegung und Sport haben im Schulalltag einen zentralen Stellenwert. Die Bedeutung und Zielsetzungen sind in den Lehrplänen ausführlich beschrieben. Bewegung und Sport bergen aber auch gewisse Verletzungsrisiken, das liegt in der Natur der Sache. Deshalb muss der Unfallprävention unbedingt entsprechendes Augenmerk geschenkt werden. Und zwar verbindlich und von allen in Bewegung und Sport aktiven Lehrpersonen. Nur so können die Schulen ihrem Bildungsauftrag und gleichzeitig auch ihrer Obhuts- und Aufsichtspflicht gerecht werden. Doch wie gelingt es, die Unfallprävention für alle verbindlich und auf pädagogisch sinnvolle Art bei der Bewegung und beim Sport in der Schule zu integrieren? Welches Ausmass an Unfallprävention ist nötig?

Damit sich die Unfallprävention bei der Bewegung und beim Sport in Ihrer Schule verbindlich und nach einem gemeinsamen Standard etablieren kann, empfehlen die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung und das Bundesamt für Sport (BASPO), die wesentlichen Gedanken und Massnahmen in einem Konzept festzuhalten. Im Idealfall wird das Konzept gemeinsam (allenfalls von einer Arbeitsgruppe) erarbeitet. Mit der vorliegenden Konzeptvorlage stellen Ihnen die bfu und das BASPO einen Vorschlag für die Erarbeitung Ihres Konzepts zur Verfügung. Die Inhalte können übernommen, ergänzt und/oder gekürzt werden, so dass es für Ihre Schule passt. Ihr fertiges Konzept gilt für alle Lehrpersonen und wird neuen Lehrpersonen zu Beginn ihrer Tätigkeit an Ihrer Schule abgegeben.

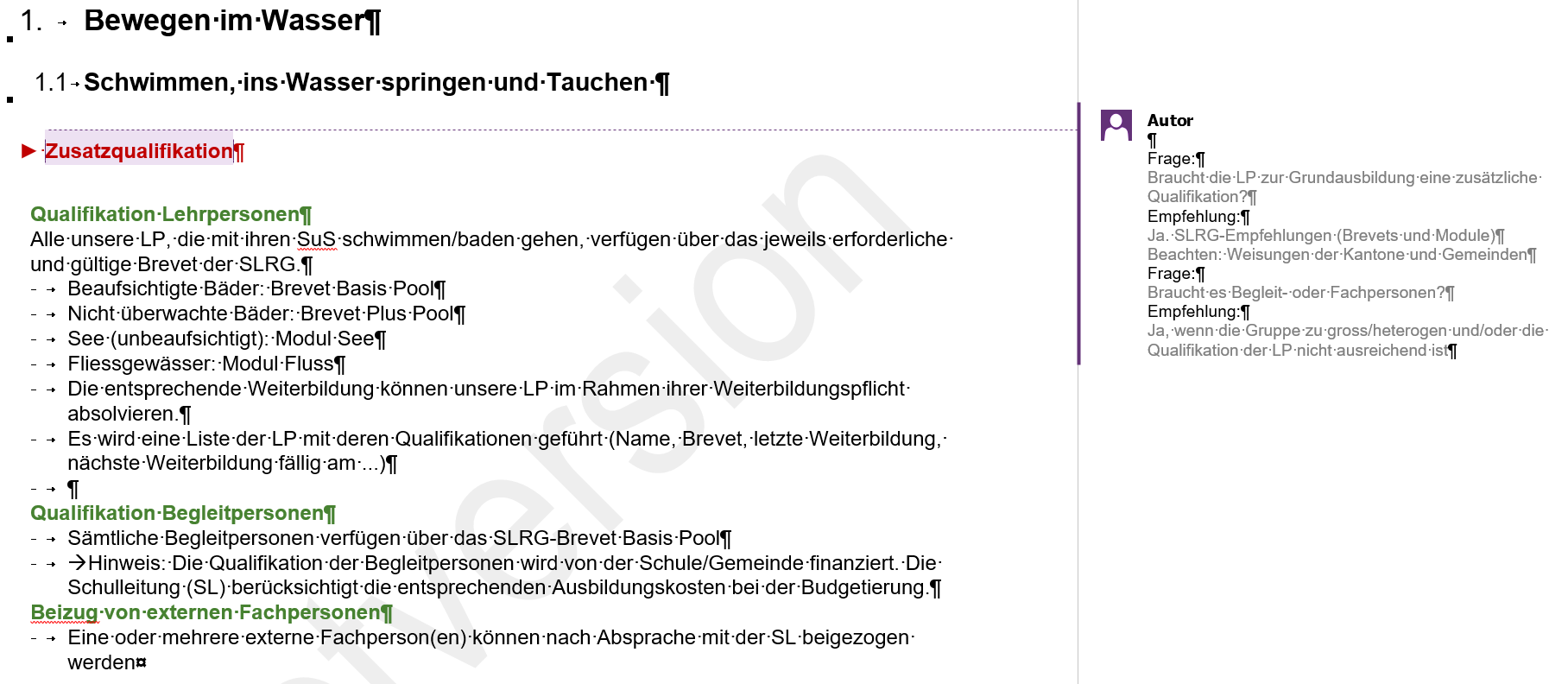
Anleitung zur Nutzung der Konzeptvorlage

Die Kapitel der Konzeptvorlage orientieren sich an den Kompetenzbereichen im Fach «Bewegung und Sport» des Lehrplans 21 und sind grundsätzlich gleich aufgebaut. Es werden jeweils die vier zentralen sicherheitsrelevanten Aspekte 1. Qualifikation, 2. Planung und Infrastruktur, 3. Unterricht sowie 4. Unterlagen, Material und Schutzausrüstung behandelt.

Und so gehen Sie vor:

1. Einstieg ins Dokument

Um das Dokument bearbeiten zu können, öffnen sie es. Nun sollte dieses auf Ihrem Bildschirm mit den Kommentaren erscheinen. Das sieht dann so aus:

Textspalte Kommentarspalte

1. Um dies zu erreichen führen Sie folgende Schritte aus:
2. Gehen Sie in der Menüleiste auf den Reiter «Überprüfen». Dort bei «Markup:» bitte auf **alle**, und bei «Markup anzeigen» die Kommentare mit einem Gutzeichen versehen.
3. Alles, was in der Konzeptvorlage in der Kommentarspalte geschrieben ist, dient ausschliesslich dazu, Sie durchs Dokument zu führen und Ihnen die relevanten Fragen sowie die entsprechenden Sicherheitsempfehlungen zur Unfallprävention näherzubringen. Diese Fragen und Empfehlungen sollen Ihnen dabei helfen, Ihre Massnahmen zu definieren und den entsprechenden Text (in der Textspalte) im Konzept zu verfassen. In der Textspalte sind die von bfu und BASPO empfohlenen Unfallpräventionsmassnahmen pro Kompetenzbereich des LP 21 umgesetzt für eine Musterschule.
4. Anpassung Ihres Konzeptes:
5. Sie können die vorgeschlagenen Unfallpräventionsmassnahmen entweder 1:1 übernehmen, passagenweise anpassen oder ganz ersetzen (mit passenderen Massnahmen für Ihre Schule).
6. Kapitel über Bewegungs- und Sportarten, die in Ihrer Schule nicht ausgeübt werden, können Sie ersatzlos aus dem Konzept löschen.
7. Zum Abschliessen führen Sie folgende Schritte aus:
8. Speichern Sie das Konzept unter einem neuen, ihnen entsprechenden Namen. Speichern Sie dieses auch während der Bearbeitung ab und zu.
9. Löschen Sie den gesamten Text der Vorbemerkungen und der Anleitung zur Nutzung der Konzeptvorlage.
10. Nun gehen Sie wieder auf den Menüpunkt «Überprüfen» und stellen bei «Markup:» auf **keine**.
11. Gehen Sie auf das Inhaltsverzeichnis, rechter Mausklick, «Felder aktualisieren», «gesamtes Verzeichnis aktualisieren».
12. Jetzt können Sie das Dokument final speichern und ausdrucken. Es erscheint nur noch Ihr Text.

Endprodukt: Ihr Konzept umfasst jetzt nur noch die Unfallpräventionsmassnahmen für die Bewegungs- und Sportarten, die in Ihrer Schule auch tatsächlich ausgeübt werden.

Inhalt

[I. Einleitung 8](#_Toc516126202)

[II. Kompetenzbereiche des Lehrplans 21 10](#_Toc516126203)

[1. Bewegen im Wasser 10](#_Toc516126204)

[1.1 Schwimmen, ins Wasser springen und Tauchen 10](#_Toc516126205)

[2. Laufen, Springen, Werfen 13](#_Toc516126206)

[2.1 Laufen: Orientierungslaufen & Geländelauf 13](#_Toc516126207)

[2.2 Laufen: schnell Laufen 14](#_Toc516126208)

[2.3 Laufen: lange Laufen 15](#_Toc516126209)

[2.4 Springen 16](#_Toc516126210)

[2.5 Werfen 18](#_Toc516126211)

[3. Bewegen an Geräten 19](#_Toc516126212)

[3.1 Bewegen an konventionellen Turngeräten 19](#_Toc516126213)

[3.2 Grosses Trampolin 20](#_Toc516126214)

[3.3 Toprope-Klettern indoor 21](#_Toc516126215)

[3.4 Bouldern 23](#_Toc516126216)

[3.5 Slackline 25](#_Toc516126217)

[3.6 Seilpark 26](#_Toc516126218)

[4. Darstellen und Tanzen 27](#_Toc516126219)

[5. Spielen 28](#_Toc516126220)

[5.1 Sportspiele 28](#_Toc516126221)

[5.2 Kampfspiele 29](#_Toc516126222)

[6. Gleiten, Rollen, Fahren 31](#_Toc516126223)

[6.1 Velofahren, Biken 31](#_Toc516126224)

[6.2 Fahrzeugähnliche Geräte FäG 32](#_Toc516126225)

[6.3 Ski- und Snowboardfahren 34](#_Toc516126226)

[6.4 Schlitteln 36](#_Toc516126227)

[6.5 Eislauf, Eishockey, Curling 37](#_Toc516126228)

[6.6 Langlauf 38](#_Toc516126229)

[6.7 Off-Piste-Aktivitäten (im nicht signalisierten, nicht gegen Lawinen gesicherten Bereich) 39](#_Toc516126230)

[III. Weitere Kompetenzbereiche 42](#_Toc516126231)

[1. Wanderungen – Trekking – Sportlager 42](#_Toc516126232)

[2. Klettern outdoor 43](#_Toc516126233)

[3. Kampfsportarten 46](#_Toc516126234)

[IV. Allgemeine Themen 48](#_Toc516126235)

[1. Transport mit PW, Kleinbussen und Bussen 48](#_Toc516126236)

[2. Freianlagen und Spielgeräte 49](#_Toc516126237)

[3. Wartung 49](#_Toc516126238)

# Einleitung

Bewegung und Sport haben im Schulalltag unserer Schule einen zentralen Stellenwert. Die Bedeutung und Zielsetzungen sind im Lehrplan 21 ausführlich beschrieben: Nebst der allgemeinen Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden verbessern die Schülerinnen und Schüler ihre motorischen Fähigkeiten und ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Zudem steigern Bewegung und Sport die emotionalen, sozialen, kognitiven, motivationalen und volitionalen Aspekte der Persönlichkeit, was zu einem bewussteren Umgang mit sich selber und anderen führt (für mehr Informationen vgl. Bedeutung und Zielsetzungen «Bewegung und Sport», Lehrplan 21). Im Konzept wurden die kantonalen Richtlinien berücksichtigt.

Bewegung und Sport bergen aber auch gewisse Verletzungsrisiken, das liegt in der Natur der Sache. Deshalb muss der Unfallprävention unbedingt entsprechendes Augenmerk geschenkt werden. Nur so kann unsere Schule einen aktiven Unterricht pflegen, so dem Bildungsauftrag und gleichzeitig auch der Obhuts- und Aufsichtspflicht gerecht werden.

**Obhuts- und Aufsichtspflicht:**

Sportlehrpersonen haben die zumutbaren und erforderlichen Vorsichtsmassnahmen vorzukehren. Das Mass der Sorgfalt in der Beaufsichtigung lässt sich nicht allgemeingültig umschreiben; es richtet sich nach den Verhältnissen im Einzelfall und hängt von diversen Faktoren wie Alter, Entwicklungsstand, Charakter der Schülerinnen und Schüler ab.

Methodisch-didaktisches Wissen und Knowhow ist im Fach «Bewegung und Sport» eine der wichtigsten Voraussetzungen für einen sicheren Unterricht. Die optimale Aus- und Weiterbildung der Lehrpersonen ist deshalb eine der bedeutendsten Unfallpräventionsmassnahmen überhaupt. Deshalb gehören Aussagen zur Aus- und Weiterbildung der Lehrpersonen unbedingt ins Konzept.

An unserer Schule unterrichten nach Möglichkeit die Lehrpersonen «Bewegung und Sport», die dieses Fach im Rahmen ihrer Ausbildung mit einem entsprechenden Diplom abgeschlossen haben. Für gewisse Kompetenzbereiche werden Zusatzqualifikationen vorausgesetzt (z. B. «Schwimmen, ins Wasser springen und Tauchen»). Die entsprechenden Angaben finden sich unter dem jeweiligen Kompetenzbereich unter Zusatzqualifikation. Zudem: Auf eine kontinuierliche Weiterbildung wird an unserer Schule Wert gelegt. Für Kompetenzbereiche, die das Beiziehen von Fachpersonen erfordern (z. B. «Toprope-Klettern indoor») finden sich die entsprechenden Angaben ebenfalls unter dem jeweiligen Kompetenzbereich.

Das vorliegende Konzept dient dazu, die Standards für die Unfallprävention in «Bewegung und Sport» für unsere Schule darzulegen. Die definierten Massnahmen sind für alle Lehrpersonen, die «Bewegung und Sport» unterrichten, verbindlich und gelten darüber hinaus auch für Aktivitäten des Fachs «Bewegung und Sport» ausserhalb des normalen Unterrichts (z. B. wenn im Klassenlager eine Slackline montiert und zur Verfügung gestellt wird).

Das vorliegende Konzept unserer Schule überprüfen wir periodisch und lassen die aus den Erfahrungen gewonnenen Erkenntnisse einfliessen. Es versteht sich daher nicht als abschliessende Version, sondern befindet sich in einem ständigen Entwicklungsprozess.

# Kompetenzbereiche des Lehrplans 21

## Bewegen im Wasser

### Schwimmen, ins Wasser springen und Tauchen

► **Zusatzqualifikation**

|  |
| --- |
| **Qualifikation Lehrpersonen**  Alle unsere LP, die mit ihren SuS schwimmen/baden gehen, verfügen über das jeweils erforderliche und gültige Brevet der SLRG.   * Beaufsichtigte Bäder: Brevet Basis Pool * Nicht überwachte Bäder: Brevet Plus Pool * See (unbeaufsichtigt): Modul See * Fliessgewässer: Modul Fluss * Die entsprechende Weiterbildung können unsere LP im Rahmen ihrer Weiterbildungspflicht absolvieren. * Es wird eine Liste der LP mit deren Qualifikationen geführt (Name, Brevet, letzte Weiterbildung, nächste Weiterbildung fällig am ...)   **Qualifikation Begleitpersonen**   * Sämtliche Begleitpersonen verfügen über das SLRG-Brevet Basis Pool * 🡪Hinweis: Die Qualifikation der Begleitpersonen wird von der Schule/Gemeinde finanziert. Die Schulleitung (SL) berücksichtigt die entsprechenden Ausbildungskosten bei der Budgetierung.   **Beizug von externen Fachpersonen**   * Eine oder mehrere externe Fachperson(en) können nach Absprache mit der SL beigezogen werden |

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * Sämtliche ausserordentlichen Wasseraktivitäten müssen von der SL bewilligt werden. * Die Wassersportunterrichtenden LP legen gemeinsam in einer jährlich stattfindenden Sitzung den ordentlichen Schwimmunterricht und das Sicherheitsdispositiv fest. So werden Bäder/Badeorte, Belegungspläne, Standard-Elterninformationen (z. B. zum WSC) usw. festgelegt und koordiniert. * Für unsere Schule ist Schwimmunterricht an folgenden Örtlichkeiten vorgesehen: * Bad x: ... Kontakt: ... Besonderheit: ... * Bad y: ... Kontakt: ... Besonderheit: ... * Bad z: ... Kontakt: ... Besonderheit: ... * See/Fluss: ... Besondere Erlaubnis der SL liegt vor: ... Sicherheitsdispositiv liegt vor: ... * LP, die die Lokalitäten noch nicht kennen, rekognoszieren diese und stellen sich beim Badmeister vor. * Neue LP werden auf Wunsch von einer LP mit Erfahrung eingeführt. * Die Baderegeln der SLRG und weitere Verhaltensregeln erarbeitet die LP mit ihren SuS **vor** dem Badbesuch. * Eine LP (Name, Vorname) ist für das Wassersportmaterial zuständig und verantwortlich. Er/sie überprüft das Material auf Funktionstüchtigkeit – bei Bedarf unter Einbezug einer Fachperson.   **Elterninformation**  Die Eltern erhalten zu Schuljahresbeginn einen Infobrief zu den geplanten Wasseraktivitäten (z. B. wo findet Schwimmunterricht statt, Informationen zum WSC, Projektwoche etc.).  **Begleitpersonen**   * SL und Schulsportleitung organisieren und koordinieren einen Pool von geeigneten Begleitpersonen (z. B. Eltern, pensionierte LP). Diese Begleitpersonen werden jährlich in einem Workshop auf das kommende Schuljahr vorbereitet (z. B. Wassersportprogramm, Neuerungen, Einsatzplan). |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Repetition der Verhaltensregeln und Besammlungsorte im Unterricht **vor** dem Badbesuch * An unserer Schule absolvieren alle SuS in der 4. Klasse den WSC (Sekundarstufe 1: Wiederholung mit den Einstiegsjahrgängen, evtl. auch im See). * Beim Baden/Schwimmen im offenen Gewässer muss der Aktivitätsraum definiert und für die SuS anhand von «Markierungen» (Boje(n), Floss, Landzunge, Markierungen am Ufer etc.) klar abgegrenzt sein.   **Aufsicht**   * Die LP und Begleitperson(en) beaufsichtigen ihre SuS am, im und auf dem Wasser konstant. * In öffentlichen Bädern und im See tragen die SuS eine einheitliche Badekappe * Der Unterricht beginnt/endet beim Schulhaus, der Weg ins Schwimmbad und zurück wird also im Klassenverband zurückgelegt. Für Abweichungen braucht es die Genehmigung der SL – die Eltern sind dann entsprechend zu informieren. * Beim Baden/Schwimmen draussen werden die äusseren Bedingungen (z. B. Aufziehen eines Gewitters) konstant überwacht, bei Risiken wird das Baden/Schwimmen abgebrochen * LP und Begleitpersonen achten im offenen Gewässer darauf, dass sich niemand unterkühlt, verlassen mit den SuS rechtzeitig zum Aufwärmen das Wasser oder stellen Neoprenanzüge zur Verfügung   **Gruppengrösse**   * Die LP macht sich ein Bild bezüglich der Wasser- und Selbstrettungskompetenzen der SuS (z. B. WSC) * Im Schwimmunterricht werden nach Möglichkeit die Klassen halbiert – siehe auch Empfehlungen zur Gruppengrösse der SLRG. Jede Gruppe (Halbklasse oder kleinere Gruppe) wird von einer Lehr- oder Begleitperson betreut.   **Regeln**   * Es gelten die vereinbarten Verhaltensregeln. * Bei Bootsfahrten tragen alle SuS, LP und Begleitpersonen eine Rettungsweste. |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**  Folgende Unterlagen sind in unserer Schule verfügbar:   * [bfu-Water-Safety-Kartenset](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_4.078.01_Water-Safety-Kartenset%20–%20Karten%20für%20mehr%20Sicherheit%20beim%20Unterricht%20im,%20am%20und%20auf%20dem%20Wasser.pdf): für jede im Wasser unterrichtende LP * [bfu-Unterrichtsblätter zur Sicherheitsförderung, Safety-Tool Nr. 3 – Wasser-Sicherheits-Check WSC](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_4.033.01_Unterrichtsblätter%20zur%20Sicherheitsförderung%20–%20Wasser-Sicherheits-Check%20WSC.pdf) * [bfu-Publikumsbroschüre «Baden»](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_3.009.01_Baden%20–%20Spass%20im%20Nass.pdf) * [J+S-Merkblatt «Unfallprävention im Schwimmsport»](http://www.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/1%20Tranche/mb_d_Schwimmsport.pdf)   Weitere Infos sind erhältlich auf:   * [www.slrg.ch](http://www.slrg.ch) * [www.badmeister.ch](http://www.badmeister.ch) * [www.swiss-swimming.ch](http://www.swiss-swimming.ch) * [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch) * [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)   **Material**   * Ausreichend einheitliche Badekappen * Erste-Hilfe-Set * Wassersportmaterial und weiteres Material nach Bedarf (z. B. Neoprenanzüge, Bojen etc.)   **Schutzausrüstung**   * Passende Rettungs- oder Schwimmwesten |

## 

## Laufen, Springen, Werfen

### Laufen: Orientierungslaufen & Geländelauf

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * Die Schulleitung oder allenfalls die Schulsportleitung führt ein Verzeichnis mit geeigneten Routen/Gebieten (Distanzen, Höhenprofil, geeignete Orte für «SOS»-Posten etc.). Für unsere Schule sind die Gebiete x, y und z für OL oder Geländeläufe vorgesehen. * Die Schulleitung oder allenfalls die Schulsportleitung sammelt wichtige Informationen, wählt geeignete Gebiete aus und orientiert über Aktualitäten (z. B. Jagd, Schiessbetrieb, Waldarbeiten). * Besonderheit Gebiet x: ... * Besonderheit Gebiet y: ... * Besonderheit Gebiet z: ... * Die Schule stellt die notwendigen Materialien für OL und Geländelauf zur Verfügung (Kompasse, Karten, Leuchtwesten etc.). * Die Schulleitung wird über geplante/aktuelle OL/Geländeläufe informiert. * Neue LP werden auf Wunsch von einer LP mit Erfahrung eingeführt.   **Elterninformation**   * Seitens der Schulleitung/Schulsportleitung liegt eine Standard-Elterninformation vor: Diese umfasst Informationen zu Örtlichkeiten, Treffpunkten, Ausrüstung im Wald (z. B. Schuhe, Zeckenschutz), Sicherheitsvorkehrungen usw. |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Jede LP rekognosziert mindestens zu Saisonbeginn einmal die gewählte/n Strecke/n bzw. das gewählte Gebiet. * Die LP berücksichtigen die Informationen/Anweisungen der Schulleitung bzw. Schulsportleitung hinsichtlich Jagd, Schiessen o. Ä. * Der OL wird niveaugerecht ausgesteckt (klare Leitlinien, Auffanglinien). Es sind möglichst keine/wenige Strassen zu queren. * Der Geländelauf ist eindeutig markiert und die Strecke ist bekannt. * Bis zur 6. Klasse werden ausschliesslich Stern-OL ausgesteckt, sodass die SuS immer wieder beim Start/Ziel vorbeikommen müssen. * Die Eltern werden frühzeitig hinsichtlich des geplanten OL/Geländelaufs informiert.   **Aufsicht**   * Die LP (bis 6. Kl.) ist im Stern-Zentrum. * Auf Sek-Stufe kann die LP auch am Start/Ziel oder an festgelegten «SOS-Posten» auf der Strecke sein. * Alle Gruppen haben ein Mobiltelefon dabei, mit dem sie im Notfall die LP oder allenfalls die Schulleitung erreichen können (Nummern sind entsprechend programmiert oder werden auf der OL-Karte notiert). * Der Unterricht beginnt/endet beim Schulhaus, der Weg zum OL/Geländelauf und zurück wird im Klassenverband zurückgelegt. Für Abweichungen braucht es die Genehmigung der Schulleitung – die Eltern sind dann entsprechend zu informieren. * Die LP ist stets per Mobiltelefon erreichbar.   **Gruppengrösse**   * Bis Ende der Primarstufe laufen die SuS immer in 2er- oder 3er-Gruppen. Ab der 7. Klasse sind auf freiwilliger Basis und mit Einverständnis der Eltern auch Einzelläufe möglich.   **Regeln**   * Die LP erklärt den SuS, dass im Not- und Zweifelsfall (z. B. Verletzung, Aufzug eines Gewitters) zum Start/Ziel zurückzukehren ist! * Die späteste Rückkehrzeit wird mit den SuS klar vereinbart. |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * J+S-Merkblatt «Unfallprävention im Orientierungslaufen» * [www.swiss-orienteering.ch](http://www.swiss-orienteering.ch)   **Material**   * Zweckmässige, wetterangepasste Kleidung, lange Beinkleider, geländetaugliche Schuhe * Jede SuS-Gruppe verfügt über ein Mobiltelefon * Mobiltelefon und Notfallapotheke bei der LP |

### Laufen: schnell Laufen

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * Laufanlagen gut unterhalten und reinigen * Sportrasen auf Löcher kontrollieren und allenfalls reparieren * Laufstrecken ausser Haus rekognoszieren * Witterung beachten (Kälte, Nässe, Eis)   **Elterninformation**   * Seitens der Schulleitung/Schulsportleitung liegt eine Standard-Elterninformation vor: Diese umfasst auch Informationen zu passenden Sportschuhen |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Die LP stellen sicher, dass die SuS am Vortag wissen, welche Sportschuhe zum Laufen getragen werden müssen * Die LP führen mit den SuS vor jeder Lektion «schnell Laufen/Sprinten» ein Aufwärmen inkl. Mobilisieren und Kräftigen von Gelenken und Muskulatur durch, insbesondere der Rumpf- und Beinmuskulatur.   **Aufsicht**   * Auf altersgerechte Belastung achten: Länge der Strecke, Steigerungsläufe, Anzahl Wiederholungen, Pausen * Bei kalter Witterung den Körper in der Erholungsphase warmhalten. |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * [J+S-Merkblatt «Unfallprävention in der Leichtathletik»](https://old.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/mb_d_Leichtathletik.pdf) * [www.stf-sfg.ch](http://www.stf-sfg.ch) * [www.satus.ch](http://www.satus.ch) * [www.sportunionschweiz.ch](http://www.sportunionschweiz.ch) * [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)   **Material**   * Zweckmässige Kleidung * Geeignete, passende Sportschuhe |

### Laufen: lange Laufen

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * Strecken für längere (lange) Läufe rekognoszieren * Strecken im verkehrsfreien Raum wählen * Einen für Fussgänger (oder Velofahrer) geeigneten Weg an den Laufstart und zurück wählen * Fehlerverzeihende Strecken wählen: ein Stolpern oder Sturz soll keine schweren Verletzungen nach sich ziehen (z.B. Absturzstelle mit freiem Fall)   **Elterninformation**   * Seitens der Schulleitung/Schulsportleitung liegt eine Standard-Elterninformation vor: Diese umfasst auch Informationen zu passenden Sportschuhen |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Die LP stellen sicher, dass die SuS am Vortag wissen, welche Sportschuhe zum Laufen getragen und dass Bidons mit Wasser mitgebracht werden müssen * Die LP führen mit den SuS vor jeder Lektion «längere (lange) Läufe» ein Aufwärmen inkl. Mobilisieren und Kräftigen von Gelenken und Muskulatur durch – dazu gehört auch ein funktionales Dehnen   **Aufsicht**   * Auf altersgerechte Belastung mit Pausen achten * Während oder nach dem Laufen Flüssigkeit aufnehmen * Auslaufen   **Gruppengrösse**   * Evtl. Stärkegruppen bilden   **Regeln**   * Die gewählte, evtl. markierte Route nicht verlassen (z.B. im Wald) |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * [J+S-Merkblatt «Unfallprävention in der Leichtathletik»](https://old.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/mb_d_Leichtathletik.pdf) * [www.stf-sfg.ch](http://www.stf-sfg.ch) * [www.satus.ch](http://www.satus.ch) * [www.sportunionschweiz.ch](http://www.sportunionschweiz.ch) * [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)   **Material**   * Zweckmässige Kleidung * Geeignete, passende Sportschuhe * Notfallapotheke |

### Springen

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * Eine verantwortliche LP (Name, Vorname) stellt sicher, dass die Anlagen zu Saisonbeginn in einwandfreiem Zustand sind (mit Unterstützung des Anlagewartes). * Die Sportunterrichtenden LP werden informiert, wie sie die Anlagen nutzen und wo sie das entsprechende Material finden können (z. B. Rechen zur Auffrischung der Sprunggruben). * Es liegt ein klarer Sprungablauf vor (Lauf-/Sprungrichtung, wer springt wann usw.). * Bei nasser Witterung (rutschigem Untergrund) wird ein Alternativprogramm durchgeführt. |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Die LP führen mit den SuS vor jeder Lektion «Springen» ein Aufwärmen inkl. Mobilisieren und Kräftigen der Gelenke, insbesondere der Sprunggelenke, durch. * Die Sprungtechnik wird schrittweise eingeführt.   **Aufsicht**   * Die SuS in Gruppen aufteilen (z. B. Hoch- und Weitsprung) * Die Organisationsform beachten, insbesondere falls gleichzeitig noch geworfen oder gelaufen wird.   **Regeln**   * Es wird erst gesprungen, wenn die Sprunggrube oder Sprungmatte frei ist (auch frei von Material). * Es wird mit geeigneten Schuhen gesprungen. |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * [J+S-Merkblatt «Unfallprävention in der Leichtathletik»](http://www.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/3%20Tranche/mb_d_Leichtathletik.pdf) * [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)   **Material**   * Geeignete Sportschuhe * Funktionstüchtige Rechen * Jährliche Überprüfung des Materials (siehe auch Planung und Infrastruktur) |

### Werfen

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * Eine verantwortliche LP (Name, Vorname) sorgt dafür, dass die Anlagen zu Saisonbeginn in einwandfreiem Zustand sind (mit Unterstützung des Anlagewartes). * Die LP sind informiert, wie sie die Anlagen nutzen und wo sie das entsprechende Material finden können (z. B. Wurfkörper, Messgeräte etc.). * Es liegt ein klarer Wurfablauf vor (wie wird in welche Richtung geworfen, Abfolge der Werfenden, Abfolge Wurf, Wurfgerät holen). * Bei nasser Witterung (rutschigem Untergrund) wird ein Alternativprogramm durchgeführt (z. B. Indoor-Wurftraining). |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Die LP führt mit den SuS vor jeder Lektion «Werfen» ein Aufwärmen inkl. Mobilisieren und Kräftigen der Gelenke, insbesondere der Schultergelenke, durch. * Die Wurftechnik wird schrittweise eingeführt.   **Aufsicht**   * In Gruppen mit klaren Aufgaben im Rotationsprinzip arbeiten (z. B. werfen, messen, Wurfkörper zurückbringen) * Bei Schleuderwürfen (z.B. Schleuderball, Diskus) Schutzanlage mit Netzen nutzen   **Regeln**   * Die Wurf- und Landezone muss vor dem Wurf immer frei sein. * Werfen mehrere SuS gleichzeitig, erfolgt der Wurf ab einer Linie (nebeneinander). Warten mit dem Einholen des Wurfgerätes, bis alle geworfen haben! * Signal festlegen, bei welchem alle Wurfaktivitäten sofort abgebrochen werden müssen. |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * [J+S-Merkblatt «Unfallprävention in der Leichtathletik»](http://www.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/3%20Tranche/mb_d_Leichtathletik.pdf) * [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)   **Material**   * geeignete Sportschuhe * Intakte Wurfkörper * Geeignete Wurfkörper für das Indoor-Wurftraining * Jährlich Überprüfung des Materials (siehe auch Planung und Infrastruktur) |

## Bewegen an Geräten

### Bewegen an konventionellen Turngeräten

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * Eine verantwortliche LP sorgt dafür, dass die Turngeräte zu Saisonbeginn in einwandfreiem Zustand sind (mit Unterstützung des Anlagewartes). Die grossen Geräte und Einrichtungen werden an unserer Schule durch eine spezialisierte Firma im empfohlenen Intervall überprüft und gewartet (Service-Vertrag). Diese Firma heisst ... Kontaktperson: ... * An unserer Schule gibt es einen Ordner mit Vorschlägen zum Aufbau und Betrieb von Gerätestationen für alle Stufen, von einfach bis anspruchsvoll. Eine verantwortliche Person hält in Zusammenarbeit mit den Sport unterrichtenden LP den Ordner à jour. * Neue LP werden auf Wunsch von einer LP mit Erfahrung eingeführt   **Elterninformation**   * Information der Eltern betreffend Helfen und Sichern (SuS unter sich, durch LP) |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Die LP führt mit den SuS vor jeder Lektion «Bewegen an Geräten» ein Aufwärmen inkl. Mobilisieren und Kräftigen der Gelenke durch. Je nach Gerät ist eine spezifische Kräftigung der oberen oder unteren Extremitäten oder des Rumpfs sinnvoll. * Die Geräte werden korrekt aufgestellt. Schrittweises Heranführen der SuS, sowohl an richtiges Aufstellen der Geräte wie auch an die Übungen * Sturz- und Landeräume schaffen (ausreichend Abstand, keine Hindernisse im Fallraum) und mit geeigneten Matten sichern   **Aufsicht**   * Die LP organisiert Warteräume so, dass sie klar von den Bewegungsräumen abgegrenzt sind. * Sturz- und Niedersprungräume sind entsprechend den möglichen Fallhöhen gesichert. * Das Helfen und Sichern wird von der LP regelmässig instruiert, korrigiert und repetiert.   **Gruppengrösse**   * Die Übungen/Stationen sind so aufgebaut, dass möglichst keine/wenige Wartezeiten entstehen. * In der Regel sind die Gruppen klein.   **Regeln**   * Lange Haare werden zusammengebunden. * Uhren und Schmuck werden abgelegt, allenfalls mit Tape abgeklebt. * Keine Kaugummis, Bonbons etc. * Konzentration beim Helfen/Sichern aufrechterhalten |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * [J+S-Merkblatt «Unfallprävention im Geräteturnen/Kunstturnen»](http://www.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/3%20Tranche/mb_d_Geraeteturnen_Kunstturnen.pdf) * [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)   **Material**   * Das Kleinmaterial wird von einer verantwortlichen LP mindestens jährlich überprüft und ergänzt.   **Schutzausrüstung**   * Fürs Bewegen an Geräten stehen unseren SuS geeignete Handschütze in passenden Grössen und Magnesia zur Verfügung |

### Grosses Trampolin

► **Zusatzqualifikation**

|  |
| --- |
| **Qualifikation Lehrpersonen**   * Wer an unserer Schule das grosse Trampolin einsetzt, muss eine entsprechende Aus- oder Weiterbildung nachweisen oder absolvieren (siehe auch: «Unterlagen, Material, Schutzausrüstung»). Die SL führt eine Liste der qualifizierten LP.   **Beizug von externen Fachpersonen**   * Eine externe Fachperson kann nach Absprache mit der SL beigezogen werden. |

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * An unserer Schule ist eine LP dafür verantwortlich, dass die Trampoline (das Trampolin) und die benötigten Schutzmatten in einwandfreiem Zustand sind. Das grosse Trampolin wird an unserer Schule durch eine spezialisierte Firma im empfohlenen Intervall überprüft und gewartet (Service-Vertrag). Diese Firma heisst ... Kontaktperson: ...   **Elterninformation**   * Information der Eltern zur Regelung betr. Qualifikation der LP fürs Springen auf dem grossen Trampolin   **Begleitpersonen**   * Falls nötig: Externe Fachperson rechtzeitig in die Planung einbeziehen |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Das Trampolin und die Schutzmatten werden gemeinsam mit den SuS installiert und weggeräumt. * Die LP führen mit den SuS vor jeder Lektion «Springen auf dem grossen Trampolin» ein Aufwärmen inkl. Mobilisieren und Kräftigen der Gelenke durch. * Die SuS werden betreffend Absichern/Hilfestehen instruiert.   **Aufsicht**   * Gesprungen wird nur unter Aufsicht – diese wird in der Regel durch die LP wahrgenommen. * An jeder Längsseite stehen mindestens zwei Personen zur Absicherung.   **Regeln**   * Es ist nur eine Person auf dem Sprungtuch – niemand auf der Umrandung oder unter dem Gerät * Keine Sprünge auf den Boden * Lange Haare werden zusammengebunden. * Uhren, Schmuck und Brillen werden abgelegt, allenfalls mit Tape abgeklebt/fixiert. |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * Empfehlung [«Springen auf dem Grossen Trampolin»](https://old.bfu.ch/de/Documents/01_Ratgeber/01_Ratgeber-Unfallverhuetung/Sport/1_Empfehlung_Trampoline_SVSS_2015-08-25_Layout_de.pdf) von SVSS, bfu, STV, BASPO und GAS * [J+S-Merkblatt «Unfallprävention Trampolin»](http://www.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/3%20Tranche/mb_d_Trampolin.pdf) |

### Toprope-Klettern indoor

► **Zusatzqualifikation**

|  |
| --- |
| **Qualifikation Lehrpersonen**   * Möchte eine LP an unserer Schulkletterwand oder in einer Kletterhalle mit den SuS topropeklettern, sollte sie über eine Ausbildung des SVSS (www.climbingiscool.ch) verfügen. Die SL führt eine Liste der qualifizierten LP. * An unserer Schule ist nur Toprope-Klettern oder Bouldern erlaubt.   **Qualifikation Begleitpersonen**   * Begleitpersonen müssen über dieselbe Qualifikation wie die verantwortliche LP verfügen.   **Beizug von externen Fachpersonen**   * Eine externe Fachperson kann nach Absprache mit der SL (z. B. für ein «Indoor-Kletterprojekt») beigezogen werden. |

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * An unserer Schule ist eine LP dafür verantwortlich, dass die Kletteranlage in einwandfreiem Zustand ist. Je nachdem empfiehlt es sich, die Kletteranlage durch eine spezialisierte Firma im empfohlenen Intervall überprüfen zu lassen (Service-Vertrag). Diese Firma heisst: ... Kontaktperson: ... * Möchten unsere LP in einer externen Halle klettern, wird diese rechtzeitig reserviert und die allfällige Betreuung durch das Hallenpersonal geregelt – Infos unter [www.kletteranlagen.ch](http://www.kletteranlagen.ch). * Die LP sind besorgt, dass die Hallenordnung von den SuS eingehalten wird. * Die Schulleitung wird über solche Aktivitäten informiert.   **Elterninformation**   * Die neu eintretenden Jahrgänge und ihre Eltern werden informiert, dass Toprope-Klettern nur von qualifizierten LP oder Instruktoren der Kletteranlage unterrichtet wird.   **Begleitpersonen**   * Begleitpersonen müssen rechtzeitig engagiert und in die Planung einbezogen werden. |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Unsere LP führen mit den SuS vor jeder Lektion «Toprope-Klettern» ein Aufwärmen inkl. Mobilisieren und Kräftigen der Gelenke durch – insbesondere auch der Hand- und Fingergelenke und des Schultergürtels. * Die Gurte werden gemeinsam angezogen und die Verschlüsse durch die LP kontrolliert – auch gegenseitig unter den SuS. * Der Partnercheck wird nach dem Einbinden des Seils durchgeführt. * Die korrekte Bedienung der Sicherungsgeräte wird in jeder Lektion einmal durchgespielt. * Bei zu grossem Gewichtsunterschied zwischen kletternder und sichernder Person werden geeignete Massnahmen getroffen.   **Aufsicht und Gruppengrösse**   * Die LP organisiert die SuS in 3er-Teams: Ein SuS klettert, einer sichert, einer hintersichert (im Rotationsprinzip). * Die LP überwacht alle Aktivitäten aufmerksam.   **Regeln**   * Die LP kennt die Kletterregeln des SAC (Broschüre «[sicher klettern indoor](http://www.sac-cas.ch/unterwegs/sicherheit/sicher-klettern.html)») und setzt sie durch. * T-Shirts in die Hose * Lange Haare werden zusammengebunden. * Uhren und Schmuck werden abgelegt. |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * [bfu-Fachbroschüre «Kletteranlagen»](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_2.009.01_Kletteranlagen.pdf) * [J+S-Merkblatt «Unfallprävention im Sportklettern»](https://old.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/mb_d_Sportklettern.pdf) * [SAC-Broschüre «sicher klettern indoor»](http://www.sac-cas.ch/unterwegs/sicherheit/sicher-klettern.html) * [www.climbingiscool.ch](http://www.climbingiscool.ch)   **Material**   * Unsere verantwortliche LP überprüft mit einem Spezialisten jährlich unsere Schulkletterwand sowie die Kletterausrüstung wie Seile, Gurte, Karabiner, Sicherungsgeräte etc. |

### Bouldern

► **Zusatzqualifikation**

|  |
| --- |
| **Qualifikation Lehrpersonen**   * An unserer Schule dürfen LP mit einer Ausbildung in Sport an der schuleigenen Kletterwand Bouldern unterrichten. * Beim Besuch einer externen Kletterhalle dürfen unsere LP nach Absprache mit der Hallenleitung die Boulderanlage nutzen.   **Beizug von externen Fachpersonen**   * Eine externe Fachperson kann nach Absprache mit der SL beigezogen werden. |

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * An unserer Schule ist eine LP dafür verantwortlich, dass die Kletter-/Boulderanlage in einwandfreiem Zustand ist. Je nachdem empfiehlt es sich, die Boulderanlage durch eine spezialisierte Firma im empfohlenen Intervall überprüfen zu lassen (Service-Vertrag). Diese Firma heisst: ... Kontaktperson: ... * Neue LP werden von einer erfahrenen LP in das Bouldern eingeführt. * Möchten unsere LP in einer externen Halle bouldern, muss rechtzeitig reserviert und die allfällige Betreuung durch das Hallenpersonal geregelt werden. * Die LP sind dafür besorgt, dass die Hallenordnung von den SuS eingehalten wird. * Die Schulleitung wird über solche Aktivitäten informiert. |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Die LP führt mit den SuS vor jeder Lektion «Bouldern» ein Aufwärmen inkl. Mobilisieren und Kräftigen der Gelenke durch – insbesondere auch der Hand-, Finger-, Schulter-und Fussgelenke. * Die LP vergewissert sich, dass geeignete Schutzmatten den gesamten Niedersprungbereich abdecken. * Die maximale Niedersprunghöhe (ab Schuhsohle) ist markiert.   **Aufsicht**   * Eine klare Aufgabenstellung erleichtert die Aufsicht (Übungssammlung). * Die LP überwacht alle Aktivitäten aufmerksam und greift bei Regelverletzungen sofort ein.   **Gruppengrösse**   * Die SuS bilden Zweierteams – eine/r bouldert, eine/r überwacht. * Die Anzahl der Bouldernden orientiert sich an der Breite der Anlage (seitliche Abstände!).   **Regeln**   * Nicht übereinander klettern * Der Niedersprungraum (Sturzraum) ist von Personen und Gegenständen freizuhalten. * Die maximale Niedersprunghöhe beträgt 2 m ab Mattenoberfläche. * Lange Haare werden zusammengebunden. * Uhren und Schmuck werden abgelegt. |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * [bfu-Fachbroschüre «Kletteranlagen»](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_2.009.01_Kletteranlagen.pdf) * [J+S-Merkblatt «Unfallprävention im Sportklettern»](https://old.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/mb_d_Sportklettern.pdf) * [www.climbingiscool.ch](http://www.climbingiscool.ch) * [www.kletteranlagen.ch](http://www.kletteranlagen.ch)   **Material**   * Unsere verantwortliche LP überprüft mit einem Spezialisten jährlich unsere Schulkletter-/Boulderwand und die Niedersprungmatten – siehe auch «Toprope-Klettern indoor» |

### Slackline

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * An unserer Schule ist eine LP dafür verantwortlich, dass die Slackline-Anlage in einwandfreiem Zustand ist (Wartung). * Neue LP werden von einer LP mit Erfahrung eingeführt. * Die Verankerung und Nutzung der Line(s) müssen den Vorgaben des Herstellers entsprechen. |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Unsere LP führen mit den SuS vor jeder Lektion «Slacklinen» ein Aufwärmen inkl. Mobilisieren und Kräftigen der Gelenke durch – insbesondere der Sprunggelenke. * Die LP spannt die Lines unterhalb der durchschnittlichen Kniehöhe ihrer SuS und über dämpfendem Untergrund (keine Hindernisse im Sturzraum).   **Aufsicht**   * Die LP behält den Betrieb im Auge und setzt die Regeln durch.   **Gruppengrösse**   * In der Regel zu zweit im Wechsel: ein S auf der Line, ein S als Helfer. * Lange Lines können mittels Schwedenkastenelementen in zwei Lines unterteilt werden. * Walkingstöcke (oder Gymnastikstäbe) können am Anfang als Gleichgewichtshilfe dienen.   **Regeln**   * Nur ein/e S auf einer Line * Kein Schubsen * Keine Ballspiele in der Nähe |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * [www.swiss-slackline.ch](http://www.swiss-slackline.ch): Slacklinen im Schulsport   **Material**   * Komplette Slackline-Sets einsetzen, deren Einzelteile aufeinander abgestimmt sind (kein Material aus dem Bergsport verwenden). * Ausschliesslich Stahlbauteile verwenden (Alu-Karabiner aus dem Kletterbereich sind nicht geeignet). |

### Seilpark

► **Zusatzqualifikation**

|  |
| --- |
| **Qualifikation Lehrpersonen**   * An unserer Schule besuchen die Sportlehrpersonen einen Einführungskurs im Seilpark. Die SL führt dazu eine Liste der qualifizierten LP.   **Begleitpersonen**   * Begleitpersonen müssen rechtzeitig engagiert und in die Planung einbezogen werden.   **Beizug von externen Fachpersonen**   * Eine externe Fachperson kann nach Absprache mit der SL beigezogen werden. |

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * Unsere LP rekognoszieren den Seilpark und verschaffen sich ein Bild über Angebot, Bedingungen (z. B. Mindestgrösse) und Preise. * Es darf nur ein Park besucht werden, der ein Sicherungssystem hat, das ein komplettes Aushängen verunmöglicht. * Für den Eintrittstest und allgemeine Infos zum Park wird ein Park-Instruktor beigezogen. * Die LP meldet ihre Klasse rechtzeitig für den Besuch an.   **Elterninformation**   * SL und Eltern werden vorgängig informiert. |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Während einem Quartal vor dem Seilpark-Besuch machen unsere LP mindestens einmal wöchentlich Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen im Sportunterricht. * Im Seilpark übernimmt der Instruktor die Klasse (Eintrittstest, Betreuung). * Helme und Handschuhe werden abgegeben und müssen getragen werden. * Die Anforderungen sollen behutsam gesteigert werden.   **Aufsicht**   * Im Notfall greift das Park-Personal ein – nicht die LP.   **Gruppengrösse**   * Grundsätzlich sind die SuS zu 2–3 unterwegs. * Auf Wunsch kann sich die LP einer 2er-Gruppe anschliessen.   **Regeln**   * Die Park-Regeln bespricht der Instruktor zu Beginn mit den SuS. * Lange Haare werden zusammengebunden. * Uhren und Schmuck werden abgelegt. |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * Unterlagen zur Information und Vorbereitung der SuS gibt es im Seilpark oder beim Verband: [www.seilparks.ch](http://www.seilparks.ch)   **Material**   * Das Material wird vom Seilpark überprüft und in einwandfreiem Zustand gehalten.   **Schutzausrüstung**   * Helm und Handschuhe sind obligatorisch und werden in geeigneter Grösse vom Park zur Verfügung gestellt. |

## Darstellen und Tanzen

**► Organisation und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * Möchte eine LP an unserer Schule z. B. im Rahmen einer Projektwoche ein bestimmtes Thema (z.B. Akrobatik im Tanz) vertieft behandeln, muss sie klären, ob unsere Infrastruktur dafür geeignet ist und welche Gefährdungen mit dem Thema einhergehen. |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Untergrund (z. B. Turnhalle oder Naturboden) und Schuhwerk (evtl. barfuss) müssen zur gewählten Disziplin passen. * Es werden angepasste Abstände zu Wänden und genügend Fallräume beachtet (keine Hindernisse im Fallraum). * Unsere LP (bzw. die externe Fachperson) führen ein spezifisches Aufwärmen oder einen schrittweisen Einstieg durch – abhängig von der gewählten Disziplin.   **Aufsicht**   * Die LP (und auch die allfällige Fachperson) achtet auf die funktionelle Ausführung der Bewegungen. * Gegenseitige Hilfestellung bei akrobatischen Disziplinen ist unerlässlich. |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * J+S Merkblatt [«Unfallprävention Tanzsport»](http://www.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/3%20Tranche/mb_d_Tanzsport.pdf) und [«Unfallprävention Gymnastik und Tanz»](http://www.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/3%20Tranche/mb_d_Gymnastik_Tanz.pdf)   **Material**   * Abhängig von der gewählten Disziplin (z. B. Matten und Sicherungsgurte für Akrobatik) |

## Spielen

### Sportspiele

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * Die Spielfelder im Innen- und Aussenbereich sind in einwandfreiem Zustand und werden von der dafür zuständigen LP gemeinsam mit dem Schulwart jährlich auf Mängel überprüft und bei Bedarf saniert. * Es steht für jedes vorgesehene Sportspiel das passende Spielmaterial zur Verfügung. * An unserer Schule gibt es übergeordnete Fairness-Regeln für alle Sportspiele. Die Sport-unterrichtenden LP behandeln und ergänzen die Regeln bei Bedarf gemeinsam mit den SuS. * Neue LP werden von einer LP mit Erfahrung eingeführt.   **Elterninformation**   * Information der Eltern betr. Fairness-Regeln und ggf. Informationen zum Sportschuhkauf und Hinweise für Brillenträger zum Tragen von Kontaktlinsen/Sportbrillen. |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Unsere LP führen mit den SuS ein funktionelles, spielspezifisches Aufwärmen durch mit Übungen zur Stabilisierung und Kräftigung der Gelenke. * Die LP achtet darauf, dass geeignete Sportschuhe getragen werden. * Die LP thematisiert im Unterricht explizit das Leiten von Sportspielen und setzt die SuS dafür ein.   **Aufsicht**   * Spiel- und Übungsformen sind übersichtlich und klar organisiert. Die LP oder SuS mit der entsprechenden Spielleitungsaufgabe positionieren sich so, dass sie das Geschehen gut überblicken können. * Der Situation angepasst wird auf die aktuellen Bedingungen reagiert (Nässe des Spielfeldes usw.).   **Gruppengrösse**   * Für das Erwerben und Festigen von sportspielspezifischen Fertigkeiten arbeiten unsere LP immer zuerst mit kleinen Gruppen im Kleinfeld. Unsere Schule führt dazu eine entsprechende Übungssammlung.   **Regeln**   * Die LP setzt die Fairness-Regeln durch. * Es werden angepasste Schuhe und je nach Sportart Schutzausrüstung getragen (Bsp. Torhütermaske im Unihockey) * Lange Haare werden zusammengebunden. * Uhren und Schmuck werden abgelegt. * Kaugummi etc. sind nicht erlaubt. |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * bfu-Plattform [«sichere Schule»](http://www.bfu.ch/de/fuer-fachpersonen/schulen) (🡪 einzelne Sportspiele) und Unterrichtsblätter zur Sicherheitsförderung, [Safety-Tool Nr. 11 – Fussball](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_4.042.01_Unterrichtsblätter%20zur%20Sicherheitsförderung%20–%20Fussball.pdf) * [J+S-Merkblätter zur Unfallprävention](http://www.bfu.ch/de/fuer-fachpersonen/sportleitende) in den Sportarten Badminton, Baseball, Basketball, Faustball, Fussball, Handball, Korbball, Squash, Streethockey, Tchoukball, Tennis, Tischtennis, Unihockey und Volleyball * Weitere Informationen und Weiterbildungsangebote bei den Spielsportverbänden   **Material**  Bei den Toren versichert sich jede LP vor dem Spielen, dass sie gegen das Kippen gesichert sind. **Schutzausrüstung**   * Passende Torhüterhelme oder Schutzbrillen für das Unihockey stehen zur Verfügung. * Brillenträger sollten nach Möglichkeit eine geeignete (weiche) Sportbrille oder Kontaktlinsen tragen. |

### Kampfspiele

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * Die Sportunterrichtenden LP entwickeln gemeinsam mit den SuS klare Regeln. * Unsere LP achten auf ein hindernisfreies Spielfeld mit genügend Abstand zu Wänden (Halle) oder Bäumen/Objekten (draussen)   **Elterninformationen**   * Ggf. Information der Eltern betr. die Spielregeln und Empfehlungen für Brillenträger |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Unsere LP führen ein den ganzen Körper umfassendes Aufwärm- und Kräftigungsprogramm durch.   **Aufsicht**   * Bei Kampfspielen gibt die LP die Spielleitung nicht an SuS ab.   **Gruppengrösse**   * In das Körperspiel führt die LP Schrittweise ein: zuerst in Partnerformen, dann im kleinen Feld in kleinen Gruppen.   **Regeln**   * Uhren, Schmuck usw. ablegen oder mit Tape abkleben * Keine Kaugummis, Bonbons etc. * Lange Haare zusammenbinden * Keine übertriebene Härte, insbesondere keine Schläge, Hebel- und Würgegriffe * Bei einem entsprechenden Signal der LP unterbrechen alle SuS ihre Aktivität. |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * bfu-Unterrichtsblätter zur Sicherheitsförderung, [Safety-Tool Nr. 9 – Stürze](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_4.041.01_Unterrichtsbl%c3%a4tter%20zur%20Sicherheitsf%c3%b6rderung%20%e2%80%93%20St%c3%bcrze.pdf) * [J+S Merkblatt «Unfallprävention im Rugby»](http://www.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/3%20Tranche/mb_d_Rugby.pdf)   **Material**   * Abhängig von der gewählten Kampfspielart |

## Gleiten, Rollen, Fahren

### Velofahren, Biken

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * Die Schulleitung wird über geplante Aktivitäten informiert. * Geeignete Plätze (im Schulareal oder ausserhalb) für Übungen im Schonraum (ohne Strassenverkehr) werden ausgewählt und rekognosziert, ebenfalls Routen im Strassenverkehr (möglichst im Uhrzeigersinn fahren, um Linksabbiegen zu vermeiden). * Für Rad- oder Bikeausflüge sind Routen von SchweizMobil gut geeignet. * An unserer Schule gibt es Regeln zum Verhalten bei Radaktivitäten im Strassenverkehr und fürs Biken, die die Sport unterrichtende LP gemeinsam mit den SuS entwickelt. * Neue LP werden von einer LP mit Erfahrung eingeführt. * Es wird ein Velo-Check durchgeführt (evtl. in Zusammenarbeit mit einem Velomechaniker).   **Elterninformation**   * Die Eltern werden über die Regeln im Strassenverkehr, die Helmtragepflicht und den Velo-Check informiert.   **Begleitpersonen**   * Begleitpersonen werden rechtzeitig in den Planungsprozess einbezogen |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Unsere LP führen mit sämtlichen Jahrgängen einmal pro Schuljahr Übungen im Schonraum (ohne Strassenverkehr) durch, dabei werden auch die Regeln im Strassenverkehr thematisiert und die Räder kontrolliert. * Die LP nutzt nur Routen, die sie persönlich rekognosziert hat – auch kurze Strecken. * Die LP nutzt möglichst Routen mit Radwegen, Radstreifen und mit wenig Verkehr. * Die LP stellt sicher, dass alle SuS und sie selbst einen passenden Velohelm korrekt tragen. * Die LP stellt sicher, dass genügend lichtreflektierende Warnwesten zur Verfügung stehen.   **Aufsicht**   * Ausflüge im Rahmen einer Sportlektion (bis 90 Minuten) können unsere LP nach sorgfältiger Planung und Instruktion ihrer SuS alleine durchführen (z. B. Fahrt ins Freibad etc.). * Für längere Radausflüge oder Biketouren nimmt die LP in der Regel mindestens eine Begleitperson mit (die LP fährt an der Spitze, die Begleitperson am Schluss), zudem werden ein Erste-Hilfe-Set sowie ein Reparaturkit mitgeführt. * Bei längeren Ausflügen sorgt die LP für genügend Energie- und Flüssigkeitsnachschub.   **Gruppengrösse**   * Im Strassenverkehr hintereinander in Gruppen von höchstens 7 Personen fahren, mit einem Abstand von 150 m zwischen den Gruppen. * Mindestens die SuS an der Spitze und am Schluss jeder Gruppe tragen eine lichtreflektierende Warnweste.   **Regeln**   * Alle tragen einen passenden Helm – korrekt montiert. * Die Räder sind vorschriftsgemäss ausgerüstet. * Im Strassenverkehr wird in den gebildeten Gruppen mit den vorgegebenen Abständen hintereinandergefahren. * Beim Biken gelten spezifische Abstandsregeln. |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * bfu-Unterrichtsblätter zur Sicherheitsförderung, [Safety-Tool Nr. 8 – Mit dem Velo unterwegs](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_4.040.01_Unterrichtsbl%c3%a4tter%20zur%20Sicherheitsf%c3%b6rderung%20%e2%80%93%20Mit%20dem%20Velo%20unterwegs.pdf) * bfu-Publikumsbroschüren [«Radfahren»](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_3.018.01_Radfahren%20–%20Sicher%20im%20Sattel.pdf) und [«Mountainbiking»](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_3.020.01_Mountainbiking%20–%20Die%20Natur%20ruft.pdf) * [J+S-Merkblatt «Unfallprävention im Radsport outdoor»](http://www.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/1%20Tranche/mb_d_Radsport_outdoor.pdf) * [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) * [www.schweizmobil.ch](http://www.schweizmobil.ch) * [www.bike2school.ch](http://www.bike2school.ch) * [www.swiss-cycling.ch](http://www.swiss-cycling.ch)   **Material**   * Erste-Hilfe-Set * Reparaturkit * Beleuchtung für Fahrten bei Nacht, Dämmerung, schlechter Sicht   **Schutzausrüstung**   * Helm (Langfingerhandschuhe und Sportbrille insbesondere fürs Biken empfohlen) * Warnwesten |

### Fahrzeugähnliche Geräte FäG

Rollschuhe, Inline-Skates, Rollbrett, Trottinett, Einrad u. ä. (ohne Fahrräder)

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * Die Schulleitung wird über geplante Aktivitäten informiert. * Geeignete Plätze (im Schulareal oder ausserhalb) für Übungen im Schonraum (ohne Strassenverkehr) werden ausgewählt und rekognosziert. * Es werden nur verkehrsarme Nebenstrassen, noch besser verkehrsfreie Wege und Routen von «Skatingland Schweiz» (SchweizMobil) genutzt. * Steile Abfahrten werden vermieden. * An unserer Schule gibt es Regeln zum Verhalten bei Rollsportaktivitäten (FäG) im Schonraum (ohne Strassenverkehr) und auf Strassen, die die Sport unterrichtende LP gemeinsam mit den SuS entwickelt. * Es wird ein FäG-Check, inkl. Schutzausrüstung, bestehend aus Helm, Ellbogen- und Knieschoner sowie Handgelenkschutz, durchgeführt.   **Elterninformation**   * Die Eltern werden über die Regeln im Strassenverkehr, die Tragepflicht der Schutzausrüstung und den FäG-Check informiert.   **Begleitpersonen**   * Begleitpersonen werden rechtzeitig in den Planungsprozess einbezogen |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Unsere LP führen mit sämtlichen Jahrgängen einmal pro Schuljahr Übungen im Schonraum (ohne Strassenverkehr) durch (Bremsen, Stürzen), dabei thematisieren sie auch die Regeln und checken Rollmaterial sowie Schutzausrüstung. * Die LP nutzt nur verkehrsfreie, geeignete (asphaltierte) Wege oder Routen, im Normalfall von «Skatingland Schweiz», die sie persönlich rekognosziert hat – auch kurze Strecken. * Die LP stellt sicher, dass alle SuS und sie selbst die passende, komplette Schutzausrüstung tragen. * Die LP stellt sicher, dass genügend lichtreflektierende Warnwesten zur Verfügung stehen.   **Aufsicht**   * Aktivitäten im Rahmen einer Sportlektion (bis 90 Minuten) kann die LP nach sorgfältiger Planung und Instruktion ihrer SuS alleine durchführen. * Für längere Ausflüge nimmt die LP in der Regel mindestens eine Begleitperson mit (die LP fährt an der Spitze, die Begleitperson am Schluss), zudem werden ein Erste-Hilfe-Set sowie ein Reparaturkit mitgeführt. * Bei längeren Ausflügen sorgt die LP für genügend Energie- und Flüssigkeitszufuhr.   **Gruppengrösse**   * Auf verkehrsarmen Nebenstrassen und Routen mit möglichem Strassenverkehr teilt die LP die Klasse in mehrere Gruppen analog Radfahren ein. * Mindestens die SuS an der Spitze und am Schluss jeder Gruppe tragen eine lichtreflektierende Warnweste.   **Regeln**   * Alle tragen die passende Schutzausrüstung. * Die FäG sind vorschriftsgemäss ausgerüstet * Auf Routen («Skatingland Schweiz») und Wegen tragen alle SuS sowie die Begleitpersonen Warnwesten. * Auf nassem Untergrund und bei Nacht, Dämmerung und schlechter Sicht werden keine Fahrten durchgeführt. |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * [bfu-Broschüre «Auf Rollen unterwegs»](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_3.025.01_Auf%20Rollen%20unterwegs%20–%20Fahrzeugähnliche%20Geräte.pdf) * [J+S-Merkblatt «Unfallprävention im Rollsport»](http://www.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/3%20Tranche/mb_d_Rollsport.pdf) * [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) * [www.schweizmobil.ch](http://www.schweizmobil.ch) * [www.newmobility.ch](http://www.newmobility.chm) * [Skatingland Schweiz](https://www.schweizmobil.ch/de/skatingland.html)   **Material**   * Erste-Hilfe-Set * Reparaturkit   **Schutzausrüstung**   * Komplette Schutzausrüstung, bestehend aus Helm, Ellbogen- und Knieschoner sowie Handgelenkschutz * Beim Trottinettfahren (Scooter) soll kein Handgelenkschutz getragen werden. |

### Ski- und Snowboardfahren

► **Zusatzqualifikation**

|  |
| --- |
| **Qualifikation Lehrpersonen**   * Wer an unserer Schule Ski- oder Snowboardaktivitäten unterrichten möchte, muss über eine entsprechende J+S-Leiterausbildung verfügen. * Die Leiteranerkennung können die LP im Rahmen ihrer Fortbildungspflicht erneuern.   **Qualifikation Begleitpersonen**   * Begleitpersonen verfügen nach Möglichkeit ebenfalls über eine entsprechende J+S-Leiteranerkennung.   **Beizug von externen Fachpersonen**   * Eine externe Fachperson kann nach Absprache mit der SL beigezogen werden. |

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * Die SL wird über Schneesportaktivitäten informiert. * Geeignete Schneesportgebiete legen unsere LP fest und rekognoszieren diese im Voraus. * Die LP meldet SuS sowie Begleitpersonen bei der Leitung der Bergbahnen, reserviert die Skipässe. * LP und SuS halten sich an die FIS-Verhaltensregeln und beachten die SKUS-Richtlinien. Diese ergänzen die Sport unterrichtenden LP mit weiteren Verhaltensregeln für Schneesportaktivitäten. * Neue LP werden von einer LP mit Erfahrung eingeführt. * Planungshilfen (auch für das Rahmenprogramm und die Gesamtorganisation) für Schneesporttage und -Lager findet man auf [www.gosnow.ch](http://www.gosnow.ch/).   **Elterninformation**   * Die neu eintretenden Jahrgänge und deren Eltern werden über Verhaltensregeln, Material, Bindungstest, Mietmöglichkeiten (inkl. Unterstützung für Härtefälle) und die Tragepflicht der Schutzausrüstung informiert (Checkliste). * Die Schutzausrüstung besteht aus Schneesporthelm, Skibrille, Handschuhen (Handgelenkschützern für Snowboardeinsteiger), Rückenpanzer im Snowpark. * Die Kleidung schützt vor Kälte, ist funktionell und wasserabweisend.   **Begleitpersonen**   * Begleitpersonen werden der SL gemeldet und rechtzeitig in den Planungsprozess (z. B. Gruppeneinteilung) einbezogen. |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Die LP klärt die aktuellen Verhältnisse vor Ort. * Die Verhaltensregeln werden zusammen mit den SuS repetiert. * Die LP stellt sicher, dass alle SuS und sie selbst die passende, komplette Schutzausrüstung tragen. * Die LP führt ein funktionelles Warm-up durch und stimmt die SuS auf die Strecke ein.   **Aufsicht**   * Aktivitäten im Rahmen einer Sportlektion (auch Schneesporthalbtag) kann die LP nach sorgfältiger Planung und Instruktion ihrer SuS alleine durchführen (je nach Alter und Erfahrung der SuS). * Für Schneesporttage und -lager nehmen unsere LP in der Regel mindestens eine Begleitperson mit. Jede LP und jede Begleitperson kennt das Vorgehen bei einem Unfall und Erste-Hilfe-Massnahmen. * Die SuS fahren in den geleiteten Gruppen – Ausnahmen plant die LP sorgfältig und gibt dafür genaue Rahmenbedingungen vor (Piste(n), Aktivität, Zeitspanne, Treffpunkt, Notfallkarte). * Bei längeren Schneesportaktivitäten sorgt die LP für genügend Energie- und Flüssigkeitsnachschub. * Der Unterricht muss den aktuellen Verhältnissen (Wetter, Schnee, Gelände) angepasst werden.   **Gruppengrösse**   * Eine Begleitperson betreut max. 12 SuS (ausser Schneesportlektion oder -halbtag).   **Regeln**   * Alle tragen die komplette Schutzausrüstung. * Gefahren wird nur auf signalisierten und geöffneten Pisten, Abfahrtsrouten (gelb markiert, nicht präpariert und gegen Lawinen gesichert) oder Sonderanlagen (Snowparks). * Kinder, die kleiner als 1,25 m sind, werden auf dem Sessellift von einer erwachsenen Person begleitet. * Auf der Piste gelten die FIS-Verhaltensregeln. |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * bfu-Unterrichtsblätter zur Sicherheitsförderung, [Safety-Tool Nr. 10 – Ski und Snowboard](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_4.035.01_Unterrichtsbl%c3%a4tter%20zur%20Sicherheitsf%c3%b6rderung%20%e2%80%93%20Ski%20und%20Snowboard.pdf) * [bfu-Snow-Safety-Kartenset, Art.-Nr. 4.059](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_4.059.01_Snow-Safety-Kartenset%20Auflage%202013–%20Unterrichtskarten%20für%20die%20Sicherheit%20beim%20Skifahren%20und%20Snowboarden.pdf) * bfu-Publikumsbroschüre [«Skifahren und Snowboarden»,](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_4.035.01_Unterrichtsblätter%20zur%20Sicherheitsförderung%20–%20Ski%20und%20Snowboard.pdf) Art.-Nr. 3.002 * [J+S-Merkblatt «Unfallprävention Skifahren und Snowboarden»](http://www.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/1%20Tranche/mb_d_Skifahren_Snowboarden.pdf) * [www.swiss-snowsports.ch](http://www.swiss-snowsports.ch) * [www.gosnow.ch](http://www.gosnow.ch) für die Lagerplanung (Planungshilfen)   **Material**   * Die Skibindung vor Saisonstart im Fachgeschäft einstellen lassen (bfu-Skivignette) * Funktionelle Kleidung * Jede LP und Begleitperson trägt zur Hilfeleistung immer eine Rettungsdecke, einen Druckverband und ein Mobiltelefon bei sich. * Werkzeugtool   **Schutzausrüstung**   * Intakte, passende Schutzausrüstung (Helm, Brille, Handschuhe, evtl. Handgelenkschutz, Rückenpanzer für Snowboarder und Rückenprotektor für das Fahren im Park) |

### Schlitteln

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * Die SL wird über Schlittelaktivitäten informiert. * Geschlittelt wird möglichst auf markierten, zumindest hindernisfreien, für den Strassenverkehr gesperrten Wegen oder in freiem Gelände. * Geeignete Schlittelgebiete legen unsere LP fest und rekognoszieren diese im Voraus. * Wir halten uns an die offiziellen Verhaltensregeln beim Schlitteln. * Die LP meldet die SuS sowie Begleitpersonen bei der Leitung der Bergbahnen an und reserviert die Transportpässe (falls in einem Schneesportgebiet geschlittelt oder gerodelt wird). * Neue LP werden von einer LP mit Erfahrung eingeführt.   **Elterninformation**   * Die neu eintretenden Jahrgänge und deren Eltern werden über Verhaltensregeln, Material, Mietmöglichkeiten (inkl. Unterstützung für Härtefälle) und die Tragepflicht der Schutzausrüstung informiert (Checkliste). * Die Schutzausrüstung besteht aus Schneesporthelm, Skibrille, Handschuhen und hohen festen Schuhen mit gutem Profil (am besten mit Bremshilfen). * Die Kleidung schützt vor Kälte, ist funktionell und wasserabweisend.   **Begleitpersonen**   * Begleitpersonen werden der SL gemeldet und rechtzeitig in den Planungsprozess (z. B. Gruppeneinteilung) einbezogen. |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Die LP klärt die aktuellen Verhältnisse vor Ort. * Die Verhaltensregeln beim Schlitteln werden repetiert. * Die LP stellt sicher, dass alle SuS, die Begleitperson(en) und sie selbst die passende, komplette Schutzausrüstung tragen. * Die LP führt ein funktionelles Warm-up durch und stimmt die SuS auf die Strecke ein. * Die LP macht zu Beginn Übungen zur Schlittel- oder Rodeltechnik (Rodel lassen sich besser lenken) – inkl. der Bremstechnik.   **Aufsicht**   * Aktivitäten im Rahmen einer Sportlektion (auch Schlittelhalbtag) kann die LP nach sorgfältiger Planung und Instruktion ihrer SuS alleine durchführen * Für ganztägige Schlittelausflüge nimmt die LP in der Regel mindestens eine Begleitperson mit, zudem haben sie und die Begleitperson zur Hilfeleistung immer eine Rettungsdecke, einen Druckverband und ein Mobiltelefon bei sich. * Die SuS schlitteln in den geleiteten Gruppen – Ausnahmen plant die LP sorgfältig und gibt dafür genaue Rahmenbedingungen vor (Wege, Aktivität, Zeitspanne, Treffpunkt, Notfallkarte). * Bei längeren Schlittelaktivitäten sorgt die LP für genügend Energie- und Flüssigkeitsnachschub. * Der Unterricht muss den aktuellen Verhältnisse (Wetter, Schnee, Gelände) angepasst werden.   **Gruppengrösse**   * Eine Begleitperson betreut max. 12 SuS (ausser Schlittellektion oder -halbtag).   **Regeln**   * Alle tragen die komplette Schutzausrüstung. * Gefahren wird nur auf den von der LP freigegebenen Wegen oder Abfahrten. * Es gelten die Verhaltensregeln beim Schlitteln. |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * bfu-Unterrichtsblätter zur Sicherheitsförderung, [Safety-Tool Nr. 12 – Schlitteln](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_4.043.01_Unterrichtsbl%c3%a4tter%20zur%20Sicherheitsf%c3%b6rderung%20%e2%80%93%20Schlitteln.pdf) * [bfu-Broschüre «Schlitteln – Sicher in Fahrt»](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_3.001.01_Schlitteln%20–%20Sicher%20in%20Fahrt.pdf) * [www.swiss-sliding.ch](http://www.swiss-sliding.ch) * [www.sicher-schlitteln.ch](http://www.sicher-schlitteln.ch)   **Material**   * Erste-Hilfe-Set (Rettungsdecke und Druckverband), Mobiltelefon   **Schutzausrüstung**   * Helm, Skibrille, Handschuhe und Winterkleidung sowie hohe feste Schuhe mit gutem Profil und Bremshilfen |

### Eislauf, Eishockey, Curling

► **Zusatzqualifikation**

|  |
| --- |
| **Qualifikation Lehrpersonen**   * An unserer Schule dürfen LP mit einer Sportausbildung Eislauf und Eishockey unterrichten. Insbesondere fürs Curling ist der Beizug einer Fachperson oder eine Ausbildung bei J+S oder der Swiss Curling Association vorgesehen. Diese kann im Rahmen der Fortbildungspflicht absolviert werden.   **Qualifikation Begleitpersonen**   * Begleitpersonen verfügen nach Möglichkeit ebenfalls über entsprechende Kenntnisse.   **Beizug von externen Fachpersonen**   * Eine externe Fachperson kann nach Absprache mit der SL beigezogen werden. |

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * Unsere LP vereinbaren mit den SuS Regeln * Anlagen rekognoszieren LP vor dem ersten Besuch, insbesondere Natureis – dieses muss von den Behörden freigegeben worden sein. * Eisfläche und Material (Schlittschuhe, Hockeyausrüstung, Curlingmaterial) müssen rechtzeitig reserviert werden. * Neue LP werden von einer LP mit Erfahrung eingeführt.   **Elterninformation**   * Information der Eltern betr. Regeln, Material, Mietmöglichkeiten (inkl. Unterstützung für Härtefälle) und die Tragepflicht der Schutzausrüstung (Checkliste). * Die Schutzausrüstung besteht aus Schneesporthelm und Handschuhen für Eislaufen und Eishockey, weitere Ausrüstung fürs Eishockey, falls mit harten Pucks gespielt wird, Schneesporthelm fürs Curling. * Die Kleidung schützt vor Kälte und ist funktionell.   **Begleitpersonen**   * Begleitpersonen werden rechtzeitig in den Planungsprozess (z. B. Gruppeneinteilung) einbezogen. |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Bei Natureis überprüft die LP (noch einmal), ob das Eis behördlich freigegeben ist. * Repetition der Regeln * Die LP stellt sicher, dass alle die passende Schutzausrüstung tragen. * Die LP führt ein funktionelles Warm-up durch und stimmt die SuS auf die Aktivität ein. * Beim Eislaufen und Eishockey werden Grundtechniken (z. B. Bremstechnik) eingeführt/geübt. * Das sichere Bewegen auf dem Eis, inkl. Betreten und Verlassen, wird beim Curling systematisch geübt.   **Aufsicht**   * Aktivitäten im Rahmen einer Sportlektion kann die LP nach sorgfältiger Planung und Instruktion ihrer SuS alleine durchführen. * Für Curling ziehen unsere LP eine Fachperson bei und für Aktivitäten in Gruppen – z. B. Eislaufen/Eishockey – eine Begleitperson. * Bei längeren Eisaktivitäten sorgt die LP für genügend Energie- und Flüssigkeitsnachschub.   **Regeln**   * Alle tragen die vereinbarte Schutzausrüstung, insbesondere einen Helm. * Gefahren und gespielt wird nur auf den von der LP freigegebenen Flächen. * Es gelten die vereinbarten Regeln. |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * bfu-Plattform «sichere Schule» [(🡪 Eislaufen)](https://old.bfu.ch/de/fuer-fachpersonen/schulen/sichere-schule/s/schlittschuhlaufen) * J+S-Merkblätter [«Unfallprävention Curling»](http://www.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/3%20Tranche/mb_d_Curling.pdf), [«Unfallprävention Eislaufen»](http://www.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/2%20Tranche/mb_d_Eislauf.pdf) und [«Unfallprävention Eishockey»](http://www.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/2%20Tranche/mb_d_Eishockey.pdf) * [www.curling.ch](http://www.curling.ch) * [www.swissiceskating.ch](http://www.swissiceskating.ch) * [www.sihf.ch](http://www.sihf.ch)   **Material**   * Softpucks fürs Eishockey sowie Curlingmaterial * Erste-Hilfe-Set   **Schutzausrüstung**   * Schneesporthelm oder Eishockeyhelm, Handschuhe, evtl. weitere Ausrüstung bei Spiel mit harten Pucks |

### Langlauf

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * Die SL wird über Langlaufaktivitäten informiert. * Die Loipen-Anlagen rekognoszieren unsere LP vor dem ersten Besuch. * Mit den SuS werden i.d.R. präparierte, geöffnete Loipen besucht. * Die LP vermittelt den SuS die Loipenregeln. * Das benötigte Material (Ski, Schuhe, Stöcke) muss rechtzeitig reserviert werden. * Neue LP werden von einer LP mit Erfahrung eingeführt.   **Elterninformation**   * Die Eltern werden über Regeln, Material, Mietmöglichkeiten (inkl. Unterstützung für Härtefälle) und die empfohlene Bekleidung (Checkliste) informiert. * Kleidung und Handschuhe schützen vor Kälte und sind funktionell.   **Begleitpersonen**   * Begleitpersonen werden rechtzeitig in den Planungsprozess (z. B. Gruppeneinteilung) einbezogen. |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Die LP klärt die aktuellen Verhältnisse vor Ort. * Die Loipenregeln werden repetiert. * Die LP führt ein funktionelles Warm-up durch und stimmt die SuS auf die Aktivität ein. * Die LP macht mit den SuS Übungen zur Brems- und Sturztechnik bei Abfahrten. * Zum Einstieg wählt die LP eine Loipe mit wenig Gefälle.   **Aufsicht**   * Aktivitäten im Rahmen einer Sportlektion können unsere LP nach sorgfältiger Planung und Instruktion der SuS alleine durchführen. * Bei längeren Aktivitäten ziehen unsere LP eine Begleitperson bei. * Die LP sorgt für genügend Energie- und Flüssigkeitsnachschub. * Die LP passt den Unterricht den aktuellen Bedingungen an (Wetter, Loipenwahl, Menschen, Zeit).   **Regeln**   * Gelaufen wird nur auf den geöffneten Loipen (oder frei gegebenen Strecken). * Die LP setzt die Loipenregeln durch. |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * [J+S-Merkblatt «Unfallprävention im Skilanglauf»](http://www.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/1%20Tranche/mb_d_Skilanglauf.pdf) * [www.svss.ch](http://www.svss.ch) * [www.swiss-ski.ch](http://www.swiss-ski.ch)   **Material**   * Erste-Hilfe-Set (Notfalldecke, Druckverband) * Mobiltelefon   **Schutzausrüstung**   * Handschuhe und Sport-Sonnenbrille |

### Off-Piste-Aktivitäten (im nicht signalisierten, nicht gegen Lawinen gesicherten Bereich)

► **Zusatzqualifikation**

|  |
| --- |
| **Qualifikation Lehrpersonen**   * Wenn eine LP an unserer Schule Off-Piste-Aktivitäten unterrichten möchte, muss sie über eine Ausbildung als Bergführer/-in, J+S-Leiter/-in Skitouren oder SAC-Skitourenleiter/-in verfügen oder Personen mit entsprechender Ausbildung beiziehen.   **Beizug von externen Fachpersonen**   * Eine oder mehrere externe Fachperson(en) können nach Absprache mit der SL beigezogen werden. |

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * Die LP klärt ab, wie viele ausgebildete Fachpersonen sie für eine Off-Piste-Aktivität mit ihren SuS beiziehen muss. * Die LP holt bei der SL das Einverständnis ein. * Mit den Fachpersonen wählt die LP ein Aktivitätsgebiet im grünen Bereich mit kleinem Risiko (nach sicherheitsrelevanten Kriterien, die von einer Fachperson beurteilt werden müssen). * Das benötigte und passende Material organisiert (mietet) die LP in Absprache mit der Fachperson rechtzeitig (mehrere Monate im Voraus). * Die LP/Fachperson stellt sicher, dass für alle die intakte Notfallausrüstung vorhanden ist. * Mit den SuS werden die von der Fachperson empfohlenen Regeln vereinbart.   **Elterninformation**   * Die LP informiert die Eltern rechtzeitig über das Vorhaben und holt ihr Einverständnis ein.   **Begleitpersonen**   * Im Fall von Off-Piste-Aktivitäten sind die Begleitpersonen Fachpersonen und werden rechtzeitig in die Planung einbezogen. |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Repetition der vereinbarten Regeln * Mit einem funktionellen Warm-up stimmt die LP/Fachperson alle auf die Aktivität ein. * Als Einstieg wird eine Übung unter Verwendung der Notfallausrüstung durchgeführt.   **Aufsicht**   * Die SuS gehen und fahren in von Fachpersonen geleiteten Gruppen. * Die LP/Fachperson sorgt für genügend Energie- und Flüssigkeitsnachschub. * Die LP passt den Unterricht den aktuellen Bedingungen an (Wetter, Ort, Menschen, Zeit).   **Gruppengrösse**   * Wird von der Fachperson festgelegt   **Regeln**   * Beim Gehen und Fahren halten sich alle genau an die Anweisungen der Fachperson(en). * Alle tragen die komplette Schutzausrüstung (Brille, Handschuhe). * LP/Fachperson(en) setzen die vereinbarten Regeln durch. |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * [bfu-Publikumsbroschüre «Abseits der Piste»](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_3.028.01_Abseits%20der%20Piste%20–%20Mehr%20Sicherheit%20beim%20Tiefschneefahren.pdf) * [bfu-Publikumsbroschüre «Skitouren»](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_3.166.01_Skitouren%20–%20Mehr%20Sicherheit%20beim%20Aufsteigen%20und%20Abfahren.pdf) * [bfu-Publikumsbroschüre «Schneeschuhlaufen»](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_3.167.01_Schneeschuhlaufen%20–%20Mehr%20Sicherheit%20auf%20grossem%20Fuss.pdf) * [J+S-Merkblatt «Unfallprävention im Skitouren»](http://www.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/2%20Tranche/mb_d_Skitouren.pdf) * [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch) * [www.slf.ch](http://www.slf.ch/)   **Material**   * Passende Ski, Boards, Schuhe oder Schneeschuhe * Notfallausrüstung (LVS, Sonde, Schaufel) * Erste-Hilfe-Set (Rettungsdecke und Druckverband) * Mobiltelefon mit Notfall-App * Verpflegung * Funktionelle Kleidung   **Schutzausrüstung**   * Skibrille, Handschuhe |

# Weitere Kompetenzbereiche

## Wanderungen – Trekking – Sportlager

► **Zusatzqualifikation**

|  |
| --- |
| **Qualifikation Lehrpersonen**   * An unserer Schule dürfen LP mit einer Ausbildung in Sport Wanderungen, Trekking und Sportlager durchführen. Eine Aus- oder Weiterbildung in Lagersport/Trekking ist empfohlen. Diese kann die LP im Rahmen ihrer Fortbildungspflicht absolvieren.   **Qualifikation Begleitpersonen**   * Begleitpersonen verfügen nach Möglichkeit ebenfalls über entsprechende Kenntnisse.   **Beizug von externen Fachpersonen**   * Bei Wanderungen mit alpinem Charakter muss eine oder mehrere externe Fachperson(en) nach Absprache mit der SL beigezogen werden (dipl. Bergführer, dipl. Kletterleiter, Wanderleiter oder J+S-Leiter Bergsteigen). |

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * Die LP klärt ab, ob sie für das Vorhaben ausgebildete Fachpersonen beiziehen muss. * Die LP holt bei der SL das Einverständnis ein. * Das Vorhaben hat die LP (die Fachperson) gründlich rekognosziert. * Die LP (Fachperson) plant mit der 3×3-Methode und einer Checkliste. * Falls Baden unterwegs vorgesehen ist, müssen die LP und/oder genügend Begleitpersonen über die entsprechende Qualifikation verfügen (siehe «Bewegen im Wasser»). * Mit den Fach- oder Begleitpersonen wählt die LP Aktivitäten aus, die den Fähigkeiten der SuS entsprechen. * Das benötigte und passende Material (z. B. Wanderschuhe, Zelte etc.) organisiert/mietet die LP (evtl. in Absprache mit einer Fachperson) rechtzeitig (mehrere Monate im Voraus). * Mit den SuS vereinbart die LP (die von der Fachperson empfohlenen) Regeln.   **Elterninformation**   * Die LP informiert die Eltern rechtzeitig über das Vorhaben und holt deren Einverständnis ein.   **Begleitpersonen**   * Begleitpersonen bezieht die LP rechtzeitig in die Planung ein. |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Vor dem Beginn (vor der Abreise) geht die LP (Fachperson) noch einmal ihre Checkliste durch. * Die LP konsultiert mit den Begleitpersonen eine Wetter-App für das Aktivitätsgebiet. * Die LP vergewissert sich, dass alle SuS Verpflegung, Wetterschutz und Notfallkarte dabeihaben. * Die LP stimmt alle auf die Aktivität ein und gibt einen Programmüberblick.   **Aufsicht**   * Beim Wandern/Trekken geht die LP oder eine Fachperson an der Spitze, gleich dahinter die Langsameren oder besonders zu Betreuenden. * Eine Begleitperson geht in der Mitte und eine am Schluss. * Die LP achtet auf genügend Pausen mit Energiezufuhr.   **Regeln**   * Die LP setzt die vereinbarten Regeln durch. |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * bfu-Unterrichtsblätter zur Sicherheitsförderung, [Safety-Tool Nr. 7 – Wanderungen – Schulreisen](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_4.039.01_Unterrichtsblätter%20zur%20Sicherheitsförderung%20–%20Wanderungen%20–%20Schulreisen%20–%20Ausflüge.pdf) * bfu-Publikumsbroschüre [«Bergwandern»](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_3.010.01_Bergwandern%20–%20Sicher%20über%20Stock%20und%20Stein.pdf) * [J+S-Merkblatt «Unfallprävention im Lagersport/Trekking»](https://old.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/mb_d_LST_Berg_Winter_Wasser.pdf) * [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch) * [www.schooltrip.ch](http://www.schooltrip.ch) * [3x3](https://www.google.ch/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjfhejEsbLbAhXMOxQKHZHsBM0QFghdMAA&url=https%3A%2F%2Fwww.jugendundsport.ch%2Fcontent%2Fjus-internet%2Fde%2Fsportarten%2Flagersport-trekking-uebersicht%2Faus-und-weiterbildung%2F_jcr_content%2FcontentPar%2Ftabs_copy%2Fitems%2Fdokumente%2FtabPar%2Fdownloadlist_copy%2FdownloadItems%2F97_1494506483240.download%2Fmerkblatt_ls_t_3x3_unterwegs_sein_d.pdf&usg=AOvVaw18CF1LyL5sZIuVO7Vy2_LD)   **Material**   * Passende Wanderschuhe * Karten, GPS * Erste-Hilfe-Set mit Rettungsdecke * Mobiltelefon mit Notfall-App * Getränke und Verpflegung * Funktionelle Kleidung |

## Klettern outdoor

► **Zusatzqualifikation**

|  |
| --- |
| **Qualifikation Lehrpersonen**   * An unserer Schule müssen LP für das Klettern outdoor über eine Ausbildung als dipl. Bergführer/-in, dipl. Kletterlehrer/-in oder J+S-Leiter/-in Sportklettern verfügen oder entsprechende Fachpersonen beiziehen.   **Qualifikation Begleitpersonen**   * Begleitpersonen verfügen über dieselbe Qualifikation.   **Beizug von externen Fachpersonen**   * Der Beizug von Fachpersonen ist vorgängig mit der SL abzusprechen. |

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * Die LP holt bei der SL das Einverständnis ein. * Die LP (die Fachperson) rekognosziert das Aktivitätsgebiet gründlich. * Die LP stellt sicher, dass genügend ausgebildete Fachpersonen zur Verfügung stehen (max. 6 SuS pro Fachperson). * Die LP (Fachperson) plant mit der 3×3-Methode und einer Checkliste. * Mit den Fach- oder Begleitpersonen wählt die LP Aktivitäten, die den Fähigkeiten der SuS entsprechen (z. B. nur Toprope oder auch Vorstieg). * Nur Kletterrouten mit genügender, einwandfreier Absicherung nutzen. * Das benötigte und passende Material (z. B. Kletterhelm, Kletterschuhe, Gürtel, Seile etc.) organisiert/mietet die LP in Absprache mit der Fachperson rechtzeitig (mehrere Monate im Voraus). * Mit den SuS vereinbart die LP (die von der Fachperson empfohlenen) Regeln.   **Elterninformation**   * Die LP informiert die Eltern rechtzeitig über das Vorhaben und holt deren Einverständnis ein.   **Begleitpersonen**   * Begleitpersonen bezieht die LP rechtzeitig in die Planung ein. |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Vor dem Beginn (vor der Abreise) geht die LP (Fachperson) noch einmal ihre Checkliste durch. * Die LP konsultiert mit den Begleitpersonen eine Wetter-App für das Aktivitätsgebiet. * Einrichten der Routen für Toprope. * Die LP vergewissert sich, dass alle SuS Verpflegung, Wetterschutz, Notfallkarte und Helm dabeihaben. * Mit einem funktionellen Warm-up stimmt die LP (Fachperson) die SuS auf die Aktivität ein. * Die Gurte werden gemeinsam angezogen und die Verschlüsse gegenseitig gecheckt. * Partnercheck nach dem Einbinden des Seils. * Die korrekte Bedienung der Sicherungsgeräte wird in jeder Lektion einmal durchgespielt. * Bei zu grossem Gewichtsunterschied werden geeignete Massnahmen getroffen.   **Aufsicht**   * Max. 6 SuS pro Leiter/-in * Evtl. in Dreiergruppen mit Hintersicherung klettern * Jede leitende Person überprüft laufend die Aktivität der gesamten Gruppe und die Umgebungsfaktoren. * Jede leitende Person achtet auf genügend Pausen mit Energiezufuhr. * Abgeseilt wird nur mit redundanter Sicherung (zweites Seil).   **Regeln**   * Die Leitenden setzen die vereinbarten Regeln durch, insbesondere: * Partnercheck * Lange Haare zusammenbinden * Kletterhelm * Kein Kaugummi, kein Schmuck (insbesondere Fingerringe) |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * [J+S-Merkblatt «Unfallprävention im Sportklettern»](https://old.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/mb_d_Sportklettern.pdf) * [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch) * [3x3](https://www.google.ch/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjfhejEsbLbAhXMOxQKHZHsBM0QFghdMAA&url=https%3A%2F%2Fwww.jugendundsport.ch%2Fcontent%2Fjus-internet%2Fde%2Fsportarten%2Flagersport-trekking-uebersicht%2Faus-und-weiterbildung%2F_jcr_content%2FcontentPar%2Ftabs_copy%2Fitems%2Fdokumente%2FtabPar%2Fdownloadlist_copy%2FdownloadItems%2F97_1494506483240.download%2Fmerkblatt_ls_t_3x3_unterwegs_sein_d.pdf&usg=AOvVaw18CF1LyL5sZIuVO7Vy2_LD)   **Material**   * Einwandfreie persönliche Kletterausrüstung (passende Kletterschuhe, Gurt, Helm, Karabiner, Magnesium) * Einwandfreie allgemeine Kletterausrüstung (Seile, Expressschlingen, Karabiner, Standsicherungen etc.) * Kletterführer mit Routentopos * Erste-Hilfe-Set mit Rettungsdecke * Mobiltelefon mit Notfall-App * Getränke und Verpflegung * Funktionelle Kleidung   **Schutzausrüstung**   * Kletterhelm * Sicherungsgerät |

## Kampfsportarten

► **Zusatzqualifikation**

|  |
| --- |
| **Qualifikation Lehrpersonen**   * An unserer Schule dürfen LP mit einer Ausbildung in Sport Kampfsportarten unterrichten, wenn sie über eine entsprechende Ausbildung verfügen (z. B. J+S Leiter-/in Judo, Karate, Schwingen, Ringen oder Ausbildung bei einem Verband) oder eine entsprechende Fachperson beiziehen.   **Beizug von externen Fachpersonen**   * Der Beizug von Fachpersonen ist vorgängig mit der SL abzusprechen. |

► **Planung und Infrastruktur**

|  |
| --- |
| **Planung und Koordination**   * Die LP holt bei der SL das Einverständnis ein. * Die LP stellt sicher, dass sie für die gewählte Kampfsportart eine gut ausgebildete Fachperson zur Verfügung hat (falls sie nicht selber über die entsprechende Qualifikation verfügt). * Die LP (die Fachperson) achtet bei der Planung auf die körperlichen und technischen Voraussetzungen der SuS. * Für Kampfsportarten mit Würfen organisiert die LP nach Möglichkeit einen hindernisfreien Raum mit flächenelastischem Boden mit Judomatten (oder einen Schwingkeller). * Spezielles Material (z. B. Fechtausrüstung) organisiert die LP (in Absprache mit der Fachperson) rechtzeitig. * Mit den SuS vereinbart die LP (die von der Fachperson empfohlenen) Regeln.   **Elterninformation**   * Die LP informiert die Eltern rechtzeitig über das Vorhaben und holt deren Einverständnis ein. |

► **Unterricht**

|  |
| --- |
| **Vorbereitung**   * Die LP sorgt für eine hindernisfreie Kampffläche (kein herumliegendes Material). * Gründliches, funktionelles Warm-up mit Kräftigungsübungen zur Gelenkstabilisation (Fuss-, Knie- Hand- und Schultergelenke) * Repetition der Regeln – Fairplay hat Priorität. * Die LP oder Fachperson sorgt für Paarungen mit ähnlichem Gewicht.   **Aufsicht**   * LP oder Fachperson setzen die Regeln durch. * Beim vereinbarten Signal unterbrechen alle SuS sofort ihre Aktivität.   **Regeln**   * Lange Haare zusammenbinden * Kein Kaugummi, kein Schmuck (Uhren, Ringe etc.) * Handschlag/Verbeugen vor und nach der Übung mit dem Partner * Klatscht ein Partner am Boden oder am Körper ab, wird die Aktivität sofort unterbrochen. * Auf Signal der LP oder Fachperson unterbrechen alle sofort ihre Aktivität. * Keine Schläge und Tritte (Vollkontakt) auf den Körper * Keine Würge- und Hebeltechniken * Sorgfalt hat oberste Priorität (keine übertriebene Härte). |

► **Unterlagen, Material, Schutzausrüstung**

|  |
| --- |
| **Unterlagen**   * J+S-Merkblätter [«Unfallprävention Judo/Ju-Jitsu»,](https://old.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/mb_d_Judo_Ju_Jitsu.pdf) [«Unfallprävention Karate»,](https://old.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/mb_d_Karate.pdf) [«Unfallprävention Nationalturnen/Schwingen»](https://old.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/mb_d_Nationalturnen_Schwingen.pdf), [«Unfallprävention Ringen»](https://old.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/mb_d_Ringen.pdf) und [«Unfallprävention Fechten»](https://old.bfu.ch/de/Documents/03_Fuer_Fachpersonen/13_Sportleitende/mb_d_Fechten.pdf) * Unterlagen und Internetseiten der Kampfsportverbände * [www.dojoguide.ch](http://www.dojoguide.ch)   **Material**   * Geeignete Kleidung (Gi, Schwinghosen etc.) * Geeignetes, einwandfreies Material – in Absprache mit der Fachperson (z. B. beim Fechten)   **Schutzausrüstung**   * Passende, einwandfreie Schutzausrüstung für das Fechten, Kendo etc. * Keine oder eine für Kontaktsport geeignete Brille tragen. |

# Allgemeine Themen

## Transport mit PW, Kleinbussen und Bussen

An unserer Schule ist der Transport von SuS folgendermassen gelöst:

* Grundsätzlich wird bei uns an der Schule mit ÖV gereist.
* Ausnahmsweise können Busse oder Kleinbusse benützt werden, jedoch wird dann der Transport durch professionelle Anbieter abgewickelt.

**Weitere Informationen:**

* [bfu Ratgeber](https://old.bfu.ch/de/ratgeber/ratgeber-recht/strassenverkehr/autofahrer/auto-kindersitze/kindersicherung-fahrzeug)
* [bfu-Grundlage, Schülertransporte](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_2.224.01_bfu-Grundlagen%20–%20Schülertransporte%20–%20Ueberblick%20über%20einige%20rechtliche%20Aspekte%20–%20Stand%20April%202015.pdf)
* TCS-Broschüre Kindersitze [www.kindersitze.tcs.ch](http://www.kindersitze.tcs.ch)

## Freianlagen und Spielgeräte

Für die regelmässige Wartung und Pflege unserer Freianlagen und Spielräume ist xy zuständig.

Damit ist gewährleistet, dass die Anlagen periodisch überprüft und Mängel behoben werden.

Alle LP sind angehalten, allfällige Mängel oder Beschädigungen umgehend an xy zu melden.

**Weitere Informationen:**

* [bfu-Fachbroschüre «Freianlagen für den Schul- und Vereinssport»](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_2.010.01_Freianlagen%20für%20den%20Schul-%20und%20Vereinssport.pdf)
* [bfu-Fachdokumentation «Spielräume»](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_2.025.01_bfu-Fachdokumentation%202.025%20–%20Spielräume.pdf)
* [bfu-Sicherheitsdelegierte finden](https://old.bfu.ch/de/fuer-fachpersonen/gemeinden-behörden/suche-sicherheitsdelegierte)
* [bfu-Fachbroschüre «Kletteranlagen»](https://old.bfu.ch/sites/assets/Shop/bfu_2.009.01_Kletteranlagen.pdf)

## Wartung

Unser Hersteller/Lieferant von Turngeräten ist: .........................................

Es liegt ein Wartungsvertrag vor, nach dem die jährliche Überprüfung vorgenommen wird.

Sich daraus ergebender Bedarf wird von der zuständigen Person xy umgehend an die Hand genommen.

Alle LP sind angehalten, allfällige Mängel oder Beschädigungen umgehend an xy zu melden.