



## Sportkleidung und Sportausrüstung



Beim Indoor- und Outdoorsport ist eine angemessene Bekleidung erforderlich. Die folgenden Entscheidungskriterien sollten beachtet werden:

1. Die Kleidung sollte die Wärmeregulierung des Körpers unterstützen bzw. sie nicht behindern.
2. Je nach Wetterlage sollte regenfeste Kleidung vorhanden sein.
3. Mehrere dünne Schichten der Kleidung („Zwiebelprinzip“) erzielen die gewünschte Wirkung und erzeugen zwischen den verschiedenen Lagen sogar eine zusätzliche Isolierung.
4. Die Kleidung darf die Bewegungsfreiheit nicht einschränken und soll die Kleidung sportgerecht, bequem und praktisch sein.
5. Lange Haare sollen „gebändigt“ werden (binden, knoten o.ä.).

### **Persönliche Ausrüstung beim Sporttreiben**

Eine gute Ausrüstung (Sportbekleidung und Schuhe), die den Körper vor unnötigen Belastungen schützt, ist eine "Pflicht" beim Sporttreiben, da bei sportlichen Belastungen große Kräfte auf Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke und Knochen wirken. Aber auch das Ablegen von Schmuck, Uhren, Piercings usw. sowie Tragen von geeigneten Hilfsmitteln (Brille, Hörgeräte), die beim Sporttreiben zu einer Gefährdung führen können, gehören zur persönlichen Sicherheit beim Sporttreiben.

### **Persönliche Schutzausrüstungen (PSA)**

dienen Sportlern in besonderen Gefährdungssituationen.

Beispiele sind:

- Helme beim Fahrradfahren, Skifahren, Inlineskating, Eishockey
- Schienbeinschoner beim Fußball
- Unterleibsschutz bei Torwarten