

## Dispens vom Sportunterricht? – Muss nicht sein

**Webtool.** Die Volldispensation vom Sportunterricht ist oft nicht sinnvoll bei rekonvaleszenten Kindern und Jugendlichen. Mit dem interaktiven Webtool «[activdispens.ch](http://activdispens.ch)» ist eine einfache Lösung vorhanden, damit diese sich dennoch in angepasstem Rahmen aktiv am Schulsport beteiligen können.

«[activdispens.ch](http://activdispens.ch)» ist das Ergebnis aus dem Projekt «Bewegung trotz Dispens», einer Zusammenarbeit der Schweizerischen Arbeitsgruppe für Rehabilitations-training (SART) mit dem Schweizerischen Verband für Sport in der Schule (SVSS) und dem Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB). Unterstützt wird das Projekt unter anderem vom Bundesamt für Sport (BASPO), dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) und dem Präsidenten des Berufsverbandes der Haus- und Kinderärzte Schweiz, Marc Müller.

Die beiden Initianten Claudia Diriwächter (Sportphysiotherapeutin) und Christoph Wechsler (Sportlehrer und Vorstandsmitglied SVSS) hatten bei der Entwicklung ursprünglich an rekonvaleszente Kinder und Jugendliche gedacht. Sie wollten mit ihrer Arbeit die hohe Zahl der Volldispensationen reduzieren. Nur bei wenigen Verletzungen oder Krankheiten darf man sich gar nicht bewegen. In den meisten Fällen wäre Bewegung für die Genesung von Vorteil.

### Wie funktioniert «[activdispens.ch](http://activdispens.ch)»?

«[activdispens.ch](http://activdispens.ch)» ist ein interaktives Webtool für Sportlehrpersonen und Sport unterrichtende Lehrpersonen. In Bildern, Kurzfilmen und Beschreibungen sind einfache Übungen erklärt. Diese sind nach verschiedenen Krankheiten oder Verletzungen geordnet, sodass teildispensierte Kinder und Jugendliche korrekt und in angepasstem Rahmen aktiv am Unterrichtssport beteiligt werden können. Das auf der Website downloadbare Dispensationsformular sowie der Übungskatalog bieten Ärztinnen und Ärzten ein zeitsparendes Tool, um sinnvolle Bewegungsmöglichkeiten zu empfehlen und Lehrpersonen die Sicherheit, nichts Gesundheitsschädigendes anzuordnen.



Gezielte Bewegungen helfen bei der Genesung. Foto: Flyer [activdispens.ch](http://activdispens.ch).

In den Kantonen Zug, Freiburg und Nidwalden wie auch an über 150 Schulen in der ganzen Schweiz wurde «[activdispens.ch](http://activdispens.ch)» eingeführt, das Tool wird angewendet. Der Aargauische Verein für Sport in der Schule (AVSS) möchte das praktikable und sinnvolle Projekt auch im Kanton Aargau bekannt machen. Ein Referat von Christoph Wechsler an der Mitgliederversammlung des AVSS hat diesen Bemühungen zusätzlichen Schwung verliehen. Nachdem der Weg über das BKS und den kantonalen Ärzteverband nicht den gewünschten Erfolg gebracht hat, möchten wir vom Vorstand nun die Schulen, die Schulleitungen und die Lehrpersonen motivieren, selber aktiv zu werden! Es ist sehr einfach: Suchen Sie das Gespräch mit den Ärztinnen und Ärzten im Umfeld Ihrer Schule und überzeugen Sie diese von [activdispens](http://activdispens.ch)! Ein Gewinn für

alle, insbesondere für die Gesundheit unserer Schülerinnen und Schüler. Auch die Fachhochschule (FHNW) unterstützt [activdispens](http://activdispens.ch) und bietet bereits ab diesem Jahr Kurse für Lehrpersonen an. Wir danken für die Unterstützung und wünschen viel Erfolg mit [activdispens.ch](http://activdispens.ch)!  
Vorstand AVSS

Alle Unterlagen auf [www.activdispens.ch](http://www.activdispens.ch) können auch als PDF heruntergeladen und ausgedruckt werden. Ein Plakat kann auf der Website bestellt werden. Seit Februar ist zudem auch ein App erhältlich, welche nach einmaligem Download der Übungen auch Offline nutzbar ist.