



MERKBLATT

DUSCHEN UND KÖRPERHYGIENE VON KINDERN UND JUGENDLICHEN NACH «BEWEGUNG UND SPORT»

Die Körperhygiene von Kindern und Jugendlichen ist auf allen Altersstufen ein wichtiges Thema. Eine gute Körperhygiene ist Basis für ein gesundes Leben, aber auch für ein angenehmes Miteinander. Es ist daher legitim, der Hygiene die nötige Aufmerksamkeit zu schenken und das Händewaschen, die Mund- und Zahnhygiene, aber auch das Duschen zu thematisieren.

Insbesondere das Duschen nach dem Training, dem Wettkampf oder dem Turnier führt immer wieder zu Diskussionen. Sportler*innen sollen die Möglichkeit haben, nach dem Training und nach dem Wettkampf zu duschen. Dazu soll nicht nur die nötige Zeit zur Verfügung gestellt, sondern sollen auch die baulichen Voraussetzungen geschaffen werden, damit das Duschen eine Selbstverständlichkeit bleibt oder wird. Zur Erhöhung der Akzeptanz stehen neben Gemeinschaftsduschen idealerweise auch Einzelkabinen oder zusätzliche Gemeinschaftsduschen zur Verfügung. Die Eigentümer der Sportanlagen stehen in der Verantwortung, die nötigen Voraussetzungen zu schaffen, damit sich auch Kinder und Jugendliche, bei denen persönliche oder religiöse Gründe dem Duschen entgegenstehen (z. B. Schamgefühle, Hautprobleme, Mobbing), trotzdem um ihre Hygiene kümmern können.

Nach dem Training und Wettkampf gelten folgende Verhaltenshinweise zur Körperhygiene und zum Duschen:

- Nachwuchs-Athlet*innen haben nach dem Bewegungs- und Sportunterricht die Möglichkeit zu duschen oder sich zu waschen.
- Nach dem Training und dem Wettkampf wird den Sportler*innen eine angemessene Zeit für die Körperhygiene eingeräumt.
- Das Wechseln der Sportbekleidung nach dem Training oder dem Wettkampf soll explizit eingefordert werden, das Duschen bleibt in Berücksichtigung der körperlichen Integrität und der Intimsphäre aber freiwillig.
- Das Wechseln der Sportbekleidung nach dem Training oder dem Wettkampf beugt insbesondere auch Erkältungskrankheiten vor.
- Verwendete Sportbekleidung gehört nach Hause und bleibt nicht in der Sporttatsche.
- Die Körperhygiene, das Duschen und die körperliche Integrität sind im Sport altersgemäss regelmässig zu thematisieren.



- Aufgrund dieser Ausgangssituation ist anstelle von Druck oder gar Zwang ein anderer, pädagogischer Zugang zur Bedeutung des Duschens bzw. der Hygiene nach dem Sport zu wählen (behandeln des Themas im Training). Es gilt eine Duschempfung statt eines Obligatoriums.
- Sowohl eine Kontrolle/Aufsicht (problematische Anwesenheit des Coaches in der Garderobe/Dusche) wie auch eine zwangsweise Durchsetzung des Duschens kommen aufgrund der rechtlichen Ausgangslage nicht in Frage.