

**ACTIVDISPENS – bewegen trotz Sportdispensation**

activdispens ist ein Bewegungsprogramm gegen die Inaktivität und Immobilisation bei Kindern und Jugendlichen während einer Verletzungs- oder nach einer Krankheitsphase.

Nach einer Erkrankung ist Bewegung im Rahmen des Schulsports meist ohne Probleme schnell wieder möglich. Auch mit einer leichten Verletzung oder Unwohlsein können Kinder und Jugendliche angepasst am Schulsportunterricht teilnehmen.

Jedoch gerade nach einer Verletzung oder einer Erkrankung übernehmen Heranwachsende häufig eine passive Rolle. Die Lust auf Bewegung nimmt ab. Und oft sind diese Ereignisse ein willkommener Vorwand, sich vollzeitlich dispensieren zu lassen und dem Schulsport fernzubleiben. Jedoch wären gerade nach Krankheits- oder in Verletzungsphasen der Schulsport und die damit verbundene Aktivität von grosser Wichtigkeit.

ACTIVDISPENS bietet > Sportlehrpersonen ein Instrument um teildispensierte Kinder und Jugendliche korrekt und in angepasstem Rahmen aktiv in den Schulsport zu integrieren.

> ÄrztInnen die Möglichkeit, verletzte oder leicht erkrankte Kinder und Jugendliche durch klar definierte Teildispensationen nach wie vor aktiv am Schulsportunterricht teilhaben zu lassen.

> PhysiotherapeutInnen eine Auswahl an Körperregion spezifischen Übungen, welche den Kindern und Jugendlichen als Ersatzprogramm für den Schulsport mitgegeben werden können.

Mit der ACTIVDISPENS-Webseite (<https://www.activdispens.ch/>) und der ACTIVDISPENS-App können Kinder und Jugendliche die erlaubten und vorgegebenen Übungen einfach und selbsterklärend als Ersatzprogramm während des Schulsports durchführen.

Das Projekt wurde gemeinsam vom SVSS (Schweizerischer Verband für Sport in der Schule) und von der SART (Schweizerische Arbeitsgruppe für Rehabilitationstraining) entwickelt und wurde unterstützt vom Bundesamt für Sport, vom Bundesamt für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz..

 





