

schneller

FIT

Kraft

Beweglichkeit

Entspannung

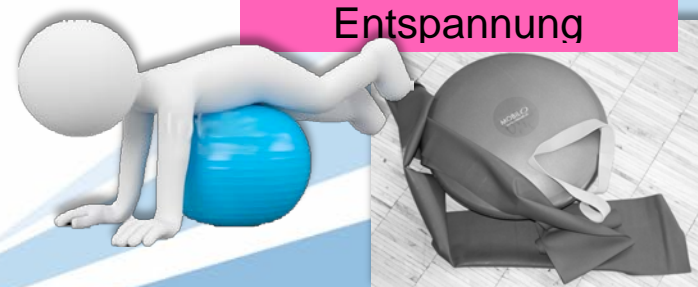
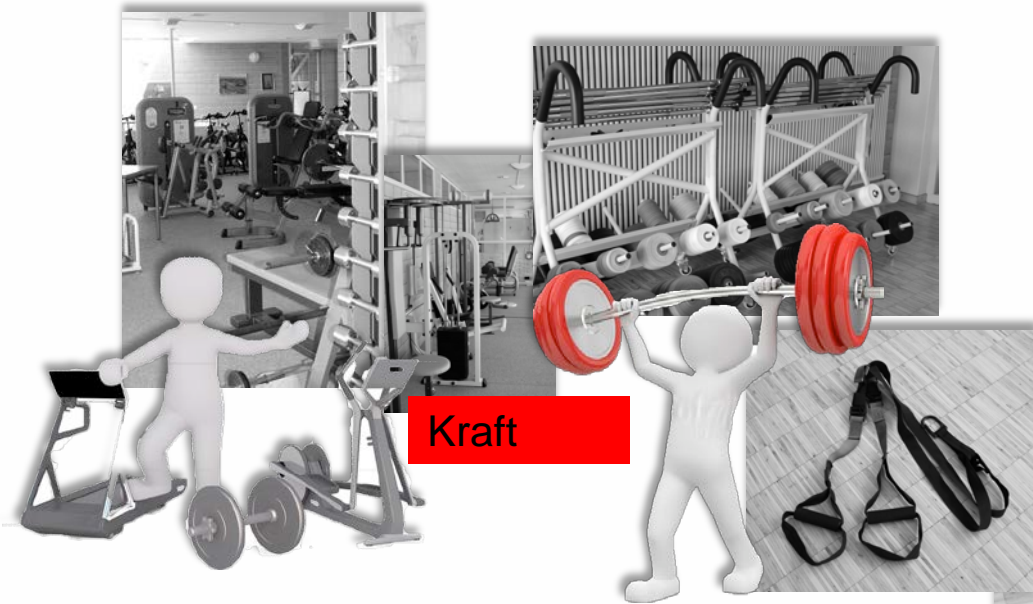
Koordination

beweg
dich

mit

www.activdispens.ch

Ausdauer



- **Übungen während einer Verletzungsphase für die nicht verletzten Körperteile**
- **Teildispensierte bewegen sich ihren Möglichkeiten entsprechend während der Sportlektion**
- **Unterstützung der Rehabilitation durch moderate Bewegung**
- **Verhindern von Muskel- und Kraftverlust**
- **Sinnvolle Betätigung während der Sportunterrichtszeit**
- **Schnellere Genesung**

Es werden nur noch „ärztliche Zeugnisse zur Dispensation vom Schulsportunterricht“ akzeptiert!

- **BBZP-Portal > Arztzeugnis „actvdispens“ downloaden**
- **Arztzeugnis vom Arzt ausfüllen lassen**
- **Arztzeugnis der Sportlehrperson bringen**
- **Zum Sportunterricht immer in Sportkleidern erscheinen**
- **Während der Sportlektion angepasst und selbständig trainieren**
- **Anweisungen der Sportlehrperson beachten**



Arztzeugnis zur Dispensation vom Schulsportunterricht

Name: _____ Datum: _____

Platz: _____

Medizinische Anamnese / Anamnese der Verletzung:

Allergien / Allergien der Verletzung:

Allergien / Allergien der Verletzung:

Der Schüler/der Zustand des Übungs/Anlasses vom actvdispens ist folgende Aktivitäten und Bewegungen auszuführen:

obere Extremität untere Extremität Rumpf inklusiv u. Ext. Rumpf inklusiv u. Ext.

Richtige und Empfehlungen:

mit Rücksprache: mit Physiotherapeut

Name der Schule: _____ Sportlehrer(in): _____

SISS ASEF ASEF @SART UKBB

ACTVDISPENS®

