

Adviezen van de GGD Noord-Limburg met betrekking tot het gebruik van schoeisel tijdens gymnastieklessen.

Algemene voorwaarde is dat de gymzaal schoon moet zijn.

Het al dan niet dragen van gym schoenen wordt gerelateerd aan de volgende zaken:

- Voetwraten/schimmel en dergelijke
- Blessures
- Stabiliteit/schokabsorptie.

De preventie van wratten/schimmel ligt met name in de douche- en wasruimten en is niet afhankelijk van het wel of niet gebruik maken van schoeisel in de gymzaal.

Het advies met betrekking tot het gebruik van schoeisel in gymzalen ligt genuanceerd:

- het is verantwoord de hele klas op blote voeten te laten gymmen dan wel de hele klas op gym schoenen laten gymmen. Dus niet een deel van de klas op blote voeten en een deel van de klas op gym schoenen: dit in verband met de grotere kans op blessures. Bij gebruik van schoeisel in de gymzaal dienen deze schoenen alleen binnen gebruikt te worden en niet buiten.
- het GGD-advies betreffende het al dan niet gebruik van schoeisel in gymzalen is mede afhankelijk van de leeftijd.
 - Kleuters kunnen op blote voeten gymmen in de speelzalen op school;
 - Vanaf groep 3 basisonderwijs maakt men in het algemeen gebruik van gymzalen. Gebruik van schoeisel in gymzalen is mede afhankelijk van de soort gymlessen die men geeft (zie hieronder).
 - wanneer -met het ouder worden- grotere krachten op de voeten bij gymoefeningen een rol spelen, kan goed schoeisel preventief werken met betrekking tot het oplopen van blessures.
 - In het voortgezet onderwijs spelen de grotere krachten op de voeten in nog grotere mate een rol: hier dus schoenadvies (tenzij men oefeningen gaat doen waarbij het weglaten van schoeisel gewenst is).

Natte vloeren in zwembaden en gemeenschappelijke douche/wasruimten spelen bij het oplopen van wratten en schimmels op voeten naar alle waarschijnlijk een belangrijke rol. In die zin zijn de volgende maatregelen van belang met het oog op preventie van voetwraten en voetschimmels:

- De voeten goed wassen en afdrogen na sporten en zwemmen.
- Het dragen van slippers in gemeenschappelijke was- en doucheruimten.
- Het goed droog houden van voeten onder andere door het dragen van goed ventilerend schoeisel.

Augustus 2000

*afhankelijk van les/aanbod
o.g. indeling*