doolini

PDF-EDITION 2.0

Sporttasche startklar

Das Organisationsset für Eltern im Vereins- und Freizeitsport

14 A4-SEITEN · ANLEITUNG UND VORLAGEN



3 Packmodule · Hin- und Rückweg · Wochenbeispiel

Für Eltern mit Kindern im Freizeit- oder Vereinssport. Ausrüstung und Regeln immer mit dem jeweiligen Anbieter abstimmen.

DIGITALES PDF · KEINE GEDRUCKTE LIEFERUNG · MATERIAL SELBST BEREITSTELLEN

Eine Tasche mit klarem Ablauf



Das konkrete Problem

Vor dem Sport fehlt ein Schuh, nach dem Sport bleibt nasse Kleidung in der Tasche. Dieses Set verbindet Packen, die kurze Kontrolle vor der Abfahrt und das Auspacken danach. Es enthält keine Trainings-, Ernährungs- oder medizinischen Vorgaben.

Start mit einem Termin

01 Wähle genau eine Sporteinheit aus und kläre Ort, Uhrzeit, Abholung und die tatsächlich verlangte Ausrüstung beim Verein oder Bad.

02 Wähle eines der Module auf Seite 4 bis 6. Streiche nicht benötigte Dinge und ergänze die konkreten Vorgaben.

03 Verteile Aufgaben passend zum Alter: Das Kind legt bekannte Dinge bereit; eine erwachsene Person prüft Strecke, Regeln und Vollständigkeit.

04 Nutze die Abreisekarte auf Seite 7 und die Rückkehrkarte auf Seite 8. Erst danach gilt der Ablauf als abgeschlossen.

Ohne Neukauf beginnen

Verwende eine vorhandene Tasche und bei Bedarf einen geeigneten Beutel, um Nasses für den Heimweg getrennt zu halten. Dies ist keine Einkaufsliste für neue Sportausrüstung. Drucke nur die benötigten Seiten; Hüllen, Etiketten oder Apps sind optional.

Euer Basismodul



Bereich	Beispiel / Entscheidung
Termin	Mittwoch, Halle, Beginn 17:00; Treffpunkt vor der Eingangstür.
Ausrüstung	Vorgabe des Vereins: Hallenschuhe, Sportkleidung, Trinkflasche.
Wechseln	Frische Kleidung nur, wenn sie für diesen Termin gebraucht wird.
Unterlagen	Nur tatsächlich benötigte Karte / Ticket; keine unnötigen privaten Dokumente.
Zuständigkeit	Kind legt Kleidung bereit. Erwachsener kontrolliert Ort, Abholung und Vorgaben.
Rückweg	Benutztes kommt direkt an den vereinbarten Wäsche-/Trocknungsplatz.

Unser nächster Termin:

Vom Anbieter ausdrücklich verlangt:

Wer holt ab, wo und wann?

Modul A · Hallensport



Bereitlegen	Bei uns passend? / konkret
Saubere geeignete Hallenschuhe	Vereins- und Hallenvorgabe prüfen.
Sportkleidung	Benötigte Teile vollständig zusammenlegen.
Trinkflasche	Dicht schließen; außen abtrocknen.
Persönliches Handtuch	Nur wenn für diese Einheit erforderlich.
Benötigte Vereinskarte / Ticket	Nur falls verlangt.
Wechselkleidung / Aufbewahrungsbeutel	Nach eurem tatsächlichen Ablauf auswählen.

Kontrolle vor Ort

Schuhe gehören zusammen, Schnürung oder Verschluss ist intakt. Kleidung und Flasche lassen sich zuordnen. Schmuck-, Haar- und Sicherheitsregeln bestimmt die Übungsleitung; dieses Blatt ersetzt sie nicht. Nach dem Training vor dem Gehen den genutzten Platz und die Bank kontrollieren.

Unsere Ergänzung vom Verein:

So markieren wir unauffällig das eigene Material:

Modul B · Schwimmbad



Bereitlegen	Bei uns passend? / konkret
Passende Badekleidung	Hausordnung und Kursvorgaben beachten.
Handtuch	Für den Rückweg zum Umkleideplatz griffbereit.
Erforderliche Bade-/Kurskarte	Ticket und Zutrittszeiten vorher prüfen.
Badeschuhe / Badekappe / Schwimmbrille	Nur soweit erlaubt, verlangt oder geeignet.
Frische trockene Kleidung	Für den Weg nach Hause.
Geeigneter Nassbeutel	Nasses getrennt zurücktragen; zu Hause sofort leeren.

Wichtige Grenze

Eine gepackte Tasche ersetzt weder Aufsicht noch Schwimmfähigkeit oder die Regeln des Bads. Schwimmhilfen werden hier nicht empfohlen oder als Schutz zugesagt. Kläre Kurs- und Aufsichtsfragen direkt mit dem Anbieter. Dinge für Hygiene und persönliche Bedürfnisse nur nach eurem tatsächlichen Bedarf ergänzen.

Bad / Kurs und konkrete Vorgaben:

Nasses wird nach Rückkehr hier ausgepackt:

Modul C · Außensport



Bereitlegen	Bei uns passend? / konkret
Vorgeschriebene Schuhe und Kleidung	Untergrund, Sportart und Vereinsregel beachten.
Benötigte Schutzausrüstung	Nur vom Anbieter bestätigte, passende Ausrüstung.
Trinkflasche	Dicht verschlossen und eindeutig zugeordnet.
Zusätzliche Kleidung für den Rückweg	An Wetter und tatsächlichen Ablauf anpassen.
Beutel für schmutzige Ausrüstung	Schmutziges von sauberer Kleidung trennen.
Erforderliche Vereinskarte / Ticket	Nur falls für den Termin benötigt.

Am Tag selbst entscheiden

Prüfe aktuelle Informationen des Vereins, Ort und Wetter vor der Abfahrt. Bei Absage, Unwetter oder unklaren Bedingungen nicht von einem Eintrag in diesem Heft auf die Durchführung schließen. Trainerinnen und Trainer entscheiden über die jeweilige Einheit, Eltern über ihren sicheren Hin- und Rückweg.

Terminbestätigung / Informationsweg des Vereins:

Schmutziges wird nach Rückkehr hier abgelegt:

Abreisekarte



Fünf Minuten zum Prüfen, nicht zum Hetzen

01 Termin noch aktuell? Ort, Beginn, Treffpunkt und Abholung mit einer erwachsenen Person abgleichen.

02 Richtiges Modul gewählt? Die tatsächlich verlangten Schuhe, Kleidung und gegebenenfalls Schutzausrüstung liegen bereit.

03 Flasche dicht? Karte oder Ticket wirklich nötig und vorhanden? Unnötige Wertsachen bleiben zu Hause.

04 Wer trägt was? Das Kind nimmt nur eine angemessene Last; ein Erwachsener passt den Umfang an.

05 Tasche erst schließen, wenn beide vereinbarten Personen ihre Prüfung beendet haben. Fehlende Dinge nicht als heimlich erledigt abhaken.

VOR DEM LOSGEHEN

Termin und Abholung klar? Vorgaben geprüft? Schuhe und Kleidung vollständig? Flasche dicht? Fehlendes offen besprochen? Tasche an den vereinbarten Platz stellen.

VOR DEM HEIMGEHEN

Genutzten Platz und Bank ansehen. Beide Schuhe, Kleidungsstücke und Flasche zählen. Gefundenes Fremdmaterial zur zuständigen Stelle geben. Niemand geht ohne vereinbarte Abholung los.

Rückkehr: Tasche wirklich fertig



Direkt nach dem Heimkommen

01 Nasses und Schmutziges aus der Tasche nehmen. Nicht über Tage geschlossen im Nassbeutel lassen.

02 Kleidung und Handtücher nach Pflegekennzeichnung behandeln. Schuhe und Schutzausrüstung nach Herstellerhinweisen reinigen oder trocknen; keine pauschale Hitze- oder Maschinenwäsche.

03 Flasche nach Herstellerhinweisen reinigen und trocknen. Sporttasche leer auf vergessene Dinge prüfen.

04 Fehlendes auf Seite 11 notieren. Zuständige Person entscheidet über Nachfrage beim nächsten Termin; nichts vorschnell neu kaufen.

05 Trockene und gereinigte Ausrüstung erst wieder einpacken, wenn sie dafür bereit ist. Tasche am vereinbarten Ort abstellen.

Ein sichtbarer Abschluss

Ein kleines Blatt neben dem Taschenplatz trägt drei Zustände: BENUTZT, IN ARBEIT, STARTKLAR. Nach Rückkehr steht es auf BENUTZT. Während Waschen oder Trocknen auf IN ARBEIT. Erst bei vollständiger, trockener Packung auf STARTKLAR. Nicht annehmen, dass geschlossen automatisch gepackt bedeutet.

BENUTZT

Sport beendet. Tasche noch nicht ausgepackt. Benutztes und Fehlendes prüfen.

IN ARBEIT

Ausgepackt. Waschen, Trocknen oder Vervollständigen läuft noch. Noch nicht neu schließen.

STARTKLAR

Vorgaben geprüft. Alles Benötigte vollständig und trocken für den nächsten Termin.

Eine Woche als Beispiel



Zeitpunkt	Kind	Erwachsene Person
Montagabend	Hallenkleidung und Schuhpaar bereitlegen.	Dienstagstermin und Abholung prüfen.
Dienstag vor Abfahrt	Flasche bereitlegen; Packliste mit ansehen.	Dichtheit, tatsächliche Vorgaben und Vollständigkeit prüfen.
Dienstag nach Rückkehr	Benutztes an Wäscheplatz legen.	Pflege organisieren, fehlende Teile notieren.
Mittwoch	Getrocknete Kleidung zum Taschenplatz bringen.	Zustand prüfen, Tasche für Freitag neu anpassen.
Freitag vor Schwimmkurs	Handtuch und Badekleidung bereitlegen.	Badregeln, Abholung und Modul B prüfen.
Freitag danach	Nassbeutel direkt leeren.	Trocknung und Reinigung nach Hinweisen organisieren.

Was dieses Beispiel zeigt

Eine Tasche kann für zwei Sportarten dienen, aber nicht ungeprüft gleich gepackt bleiben. Ein Wechsel des Moduls ist eine konkrete Entscheidung. Das Alter und die Fähigkeiten des Kindes bestimmen, welche kleinen Aufgaben sinnvoll sind.

Unsere beiden nächsten Termine:

Unser fester Zeitpunkt zum Rückstellen auf STARTKLAR:

Unsere wiederverwendbare Packliste



Gegenstand / Vorgabe	Bereit	Nach Rückkehr wieder da

Sportart / Ort / Termin:

Kind übernimmt:

Erwachsene Person prüft:

Besondere Vorgabe / fehlender Gegenstand:

Wenn etwas fehlt



Ein ruhiger Suchablauf

01 Schreibe den Gegenstand genau auf: Farbe, Größe und eine unauffällige Markierung, falls vorhanden. Keine unnötigen persönlichen Daten auf öffentlich sichtbare Listen setzen.

02 Prüfe zuerst Tasche, Taschenfächer, Wäscheplatz, Trocknungsplatz und den zuletzt genutzten Platz zu Hause.

03 Frage über den vorgesehenen Kontaktweg des Vereins oder Bads nach. Suche nur in zugänglichen Bereichen und halte Abholregeln ein.

04 Notiere, wo du bereits gesucht hast und wann die nächste Nachfrage sinnvoll ist. Entscheide erst danach über Ersatz.

Beispiel	Eintrag
Gegenstand	Blaues Handtuch, kleines weißes Namensband innen.
Zu Hause geprüft	Tasche und Wäscheplatz, Freitagabend.
Nächster Schritt	Beim nächsten Kurs an der vorgesehenen Fundstelle nachfragen.

Unser fehlender Gegenstand:

Geprüfte Orte / nächste Nachfrage:

Ein realistischer Terminplan



Abfahrt vom tatsächlichen Beginn zurückrechnen

Im Beispiel beginnt die Einheit um 17:00 Uhr. Für den Weg sind 20 Minuten und für Ankommen / Umziehen 10 Minuten vorgesehen. Daraus folgt spätestens 16:30 Uhr als rechnerische Abfahrt. Mit zusätzlich 5 Minuten selbst gewählter Reserve wird 16:25 Uhr geplant. Prüft eure echte Strecke, Verkehrslage und Treffpunktregeln; die Zahlen sind ein Rechenbeispiel.

Schritt	Unser Wert
Beginn der Einheit	
Benötigte Zeit vor Ort	
Tatsächliche Wegzeit	
Selbst gewählte Reserve	
Geplante Abfahrt	
Abholzeit und genauer Treffpunkt	

Nicht ausrechnen, was erst geklärt werden muss

Eine unbekannte Abholzeit wird nicht durch eine Vermutung ersetzt. Fragt den Anbieter nach dem tatsächlichen Ende und vereinbart, wer zuverlässig übernimmt. Das Heft sendet keine Nachrichten und erfasst keine Standortdaten.

Euer Wochenblatt



Tag / Termin	Modul / Vorgabe	Hin- und Rückweg geklärt?
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Wochenende		

An diesem Tag prüfen wir Größen, Verschlüsse und Vollständigkeit:

Das hat letzte Woche gefehlt / so ändern wir den Ablauf:

Einmal pro Woche kurz prüfen



Der Taschen-Reset

01 Sind Tasche und Beutel leer, sauber und trocken genug zum Einpacken? Pflegehinweise beachten.

02 Passen Kleidung und Schuhe noch und sind Verschlüsse intakt? Bei Zweifeln die Anforderungen des Anbieters und Herstellers klären.

03 Liegt eine veraltete Packliste im Fach? Nur das aktuelle Modul für den nächsten Termin verwenden.

04 Fehlt etwas? Suchablauf von Seite 11 nutzen, bevor ihr Ersatz beschafft.

05 Verteilung der Aufgaben anpassen: eine neue kleine Aufgabe für das Kind, eindeutige Kontrolle durch einen Erwachsenen.

Grenzen und Prüfstand

Dieses Organisationsset wurde redaktionell geprüft, aber nicht im Vereinsalltag praktisch getestet. Es gibt keine Aussage zur sportlichen Eignung einer Ausrüstung, zur Belastbarkeit, Hygieneprüfung oder Sicherheit einer Einheit. Maßgeblich sind die aktuellen Vorgaben von Verein, Bad und Herstellern. Keine persönlichen Trainings- oder Therapieanweisungen.

Nutzung

Persönliche Nutzung im eigenen Haushalt. Seiten dürfen für die eigenen Termine mehrfach ausgedruckt werden. PDF und Vorlagen nicht weiterverkaufen oder öffentlich zum Download verteilen.

Unser vereinbarter Taschenplatz:

Wer prüft vor der nächsten Einheit den Abschluss?