

Merkblatt „Hitzeschutz“

- an Schulen



Hitze und hohe Temperaturen können sich sehr belastend auf die Gesundheit von Kindern auswirken. Das liegt unter anderem daran, dass Kinder im Vergleich zu Erwachsenen weniger stark schwitzen und dementsprechend weniger Wärme abgeben können. Die gesundheitlichen Folgen können Kopfschmerzen, Schwindel, Erschöpfung oder im schlimmsten Fall ein Hitzschlag sein. Zudem kann Hitze auch die Konzentration und die Produktivität von Schülerinnen und Schülern stark beeinträchtigen. Im Folgenden erhalten Sie daher einige wichtige Empfehlungen und Tipps, um den Schulalltag bei Hitze etwas erträglicher zu gestalten.

Wichtig – Informieren und Vorbereiten:

- Durch Abonnieren des Newsletters des Deutschen Wetterdienstes (DWD) werden Sie immer über eine bevorstehende Hitzewelle informiert
 - ➔ Registrierung über folgenden Link:
https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen_node.html
- Alternativ: Nutzung der WarnWetter-App des DWD
- Besprechen Sie die kommende Hitzewelle im Kollegium

Empfehlungen für das Raumklima, das Gebäude und den Außenbereich:

- Lüften in den frühen Morgenstunden
- Fenster abdunkeln (nach Möglichkeit von außen)
- Wenn vorhanden, Ventilatoren oder Klimaanlage für Luftzirkulation nutzen
- Unnötige Wärmequellen wie Lampen, elektrische Geräte, z.B. PCs und Beamer, abschalten, wenn diese nicht zwingend benötigt werden
- Aufsuchen von Schattenplätzen (Sonnensegel, Sonnenschirme, Baumbepflanzung, etc)

Empfehlungen für organisatorische Maßnahmen:

- Wenn es Ausweichmöglichkeiten gibt, dann in kühleren Räumen aufhalten (z.B. in unteren Geschossen oder auf die Nordseite ausgerichteten Räumen)
- Ist die Temperatur im Freien niedriger als in den Innenräumen, kann der Unterricht, wenn möglich, im Freien stattfinden. Folgendes muss dabei beachtet werden:
 - Sonnencreme auftragen
 - Ausreichend zu trinken mitnehmen
 - Aufenthalt im Schatten
- Das Trinkverhalten fördern durch z. B.: regelmäßige Erinnerung, gemeinsame Trinkpausen
- Durch das Besprechen des Themas Hitzeschutz im Kollegium den Austausch, die Sensibilisierung und ein gemeinsames Verständnis fördern
- Anpassung der Unterrichtszeiten wie z. B.:
 - Kognitiv anstrengende Aufgaben, wie Prüfungen, auf kühlere Morgenstunden legen
 - Körperlich anstrengende Tätigkeiten, wie Sportunterricht, auf den Vormittag legen
- Sportfeste, wie Bundesjugendspiele, im Frühling oder im Frühsommer planen

- Bei einer Hitzewarnung sollten Sportveranstaltungen abgesagt werden
- Prüfen der Kriterien für „Hitzefrei“, ggf. unter Einbeziehung des Elternbeirats
- Schülerinnen und Schüler und ggf. die Eltern über das Thema Hitze aufklären und auf allgemeine Empfehlungen zum Hitzeschutz aufmerksam machen (siehe im Folgenden)

Allgemeine Empfehlungen zum Hitzeschutz:

- Auf angepasste Kleidung und Sonnenschutz achten:
 - Schuhe, die den Fußrücken bedecken
 - Leichte, helle Kleidung (z. B. aus Baumwolle, Leinen, Viskose)
 - Sonnenbrille und Kopfbedeckung im Freien
- Mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien sollte Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mind. 30 aufgetragen werden
- Auf eine ausreichende Trinkmenge und geeignete Speisen achten:
 - Getränke sollten nicht zu kühl sein
 - Geeignete Getränke: Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie Fruchtsaftchorlen (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser)
 - Leichte Kost bevorzugen (fettreiche, deftige Speisen möglichst vermeiden)
- Abkühlung ermöglichen: Hände, Arme, Nacken oder Stirn zwischendurch mit Wasser kühlen, z. B. mit feuchten Tüchern

Quelle: Landkreis Ludwigsburg: „Merkblatt zum Umgang mit Hitze für Grundschulen, weiterführende Schule,etc.“

NOTFÄLLE UND SOFORTMASSNAHMEN

SONNENSTICH

Notruf verständigen: **112**

Symptome

- Kopfschmerzen, Nackensteife,
- Lichtempfindlichkeit, Übelkeit,
- Erbrechen und Bewusstseinstörung

Sofortmaßnahmen

- Kühlen, schattigen Ort aufsuchen
- Abkühlen mit kalten, nassen Tüchern

HITZSCHLAG

Notruf verständigen: **112**

Symptome

- Körpertemperaturanstieg bis zu 41°C
- Unruhe, heiße, trockene und rote Haut
- Schwindel und starkes Durstgefühl
- Verwirrung, Bewusstseinstörung bis hin zur Bewusstlosigkeit

Sofortmaßnahmen

- Betroffenen an kühlen Ort bringen
- Getränke anreichen, wenn ansprechbar, enge Bekleidung lockern
- Kühle und feuchte Umschläge machen

HITZEKOLLAPS

Notruf verständigen: **112**

Symptome

- Kritische Blutdruckabsenkung
- Kurzfristige Bewusstlosigkeit, Kollaps

Sofortmaßnahmen

- Betroffenen an kühlen, schattigen Ort bringen
- überflüssige Kleidung ablegen
- Salzhaltige Flüssigkeit geben

HITZEWARNSYSTEM des Deutschen Wetterdienstes:



www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung.html

