

Merkblatt „Hitzeschutz“ - für Sportvereine



In Zeiten zunehmender Hitzewellen gewinnt der Schutz der Gesundheit beim Sport an Bedeutung. Besonders Kinder, ältere Personen und Menschen mit Vorerkrankungen sind bei großer Hitze gefährdet. Sportvereine tragen eine wichtige Verantwortung, ihre Mitglieder bei Hitze angemessen zu schützen. Dieses Merkblatt bietet konkrete Empfehlungen für den Trainings- und Spielbetrieb während Hitzeperioden.

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

Interne Abstimmung:

- Hitzeschutz als festen Tagesordnungspunkt im Vorstand etablieren
- Zuständigkeiten im Verein (z. B. Hitzebeauftragte) klären
- Schulungen oder Informationen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter anbieten
- Hitzeschutzplan entwickeln:
 - Konkrete Maßnahmen und Abläufe bei Hitze definieren
 - Maßnahmen regelmäßig evaluieren und anpassen

Empfehlungen für den Trainingsbetrieb

- Trainingszeiten anpassen:
 - Aktivitäten in die kühlen Morgen- oder Abendstunden verlegen
 - Mittagstraining bei hohen Temperaturen absagen oder verschieben
- Training anpassen:
 - Belastung reduzieren (z. B. weniger Wiederholungen, längere Pausen)
 - Alternativen anbieten (z. B. Koordination, Taktik, Theorie)
 - Sportarten mit hohem Belastungsniveau (z. B. Intervalltraining) vermeiden
- Trinkpausen und Flüssigkeit:
 - Regelmäßige Trinkpausen (alle 15–20 Minuten) fest einplanen
 - Ausreichend Wasser bereitstellen (auch bei Spielen und Turnieren)

Kleidung und Sonnenschutz:

- Leichte, helle, atmungsaktive Kleidung empfehlen
- Kopfbedeckung tragen lassen – besonders bei Kindern
- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor bereitstellen oder empfehlen

Schatten und Kühlung:

- Trainings- und Pausenbereiche im Schatten organisieren
- Sonnenschutz (z. B. Pavillons, Sonnensegel) bereitstellen
- Kalte Tücher, Wassersprays oder mobile Ventilatoren nutzen

Besondere Zielgruppen beachten

Kinder und Jugendliche:

- Höheres Risiko durch geringere Schweißproduktion
- Trainingsdauer reduzieren und verstärkt auf Pausen achten
- Eltern gezielt informieren (z. B. per E-Mail oder Infobrief)

Ältere Sporttreibende:

- Belastung individuell abstimmen
- Regelmäßige Rückmeldung zum Wohlbefinden erfragen

Menschen mit Vorerkrankungen:

- Vorerkrankungen und Medikamenteneinnahmen bei der Trainingsplanung berücksichtigen
- Betroffene über Hitzewirkung und Risiken aufklären

Erste Hilfe bei Hitze

- Warnzeichen ernst nehmen:
 - Symptome: Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Verwirrtheit, Erschöpfung
 - Bei Symptomen sofort pausieren, in den Schatten bringen, Wasser anbieten, Körper kühlen
- Notfälle erkennen:
 - Bei Bewusstlosigkeit oder Verschlechterung: Notruf 112 wählen
 - Erste Hilfe leisten und Betroffene nicht allein lassen.

Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit

- Information weitergeben:
 - Hinweise zu Hitze und Verhaltensempfehlungen an Mitglieder kommunizieren
 - Aushänge am Vereinsgelände, Informationen per E-Mail oder Messenger
- Eltern, Gäste und Teilnehmerinnen und Teilnehmer einbeziehen:
 - Vor Veranstaltungen über Schutzmaßnahmen informieren
 - Getränkeversorgung und Schattenplätze sicherstellen

Langfristige Maßnahmen

- Hitzeschutz im Vereinsleben verankern:
 - Hitzeschutz regelmäßig thematisieren
 - In Übungsleiter-Schulungen integrieren
 - Bauliche Maßnahmen prüfen (z. B. Begrünung, Schattenplätze, Trinkbrunnen)

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

