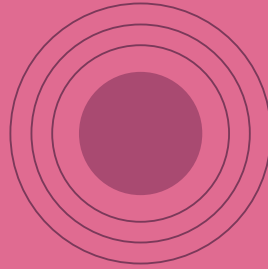




klima

Wenn's heiß wird: Sportevents sicher planen und umsetzen



Was ist bei hohen Temperaturen zu beachten?

Mit einfachen Schritten kannst du viel bewirken – damit Aktive und Publikum auch bei hohen Temperaturen gut durch den Tag kommen. Hier findest du Maßnahmen für die Vorbereitung, den Ablauf und den Notfall.

Vorbereiten

- Wetterbericht prüfen – bei Bedarf Start- und Spielzeiten anpassen
- Wenn möglich auf morgens/abends legen; die heißesten Stunden (11–17 Uhr) eher meiden
- Kurzinfo an Teilnehmende: Trinkpausen einlegen, Sonnenschutz auftragen, helle Kleidung und Kopfbedeckung tragen, „bei Unwohlsein melden“

Vor Ort umsetzen

- Trinkstationen bereitstellen
- Schatten und Ruhezonen schaffen (Zelt, Bäume, Sonnenschirme)
- Zusätzliche Pausen einlegen
- Regelmäßige Durchsagen machen



Tipp

*Wasser, Schatten,
Pausen – damit ist
schon viel gewonnen.*

Kurzcheck vor dem Start

- ☐ Startzeiten sind angepasst
- ☐ Pausen sind geplant
- ☐ Trinkstationen sind eingerichtet
- ☐ Schattenplätze sind vorhanden
- ☐ Teilnehmende sind informiert

Für den Ernstfall bei Überhitzung

- Warnzeichen: Schwindel, Übelkeit, Verwirrtheit, starke Kopfschmerzen, heiße (trockene) Haut
- Sofort: in den Schatten bringen, kühlen, Kleidung lockern; Trinken anbieten, wenn die Person wach und ansprechbar ist



Notfallnummern

Rettung: 144

Ärztlicher Notfalldienst: 141

Hitzetelefon: 0800 880 800



Vorbereitet auf die Klimakrise

KLAR!-Region Vorderland-Feldkirch

www.vorderland.com/klima

mit Unterstützung des Klima- und Energiefonds