

Hitzewellen: Vorsicht beim Sport und in der Freizeit

Hitzewellen können Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Sport- und Jugendverbände sollen beim Training im Freien vorsichtig sein. Dies gilt speziell für ältere Sporttreibende.

Schutz vor Sonneneinstrahlung

- Sportliche Aktivitäten im Freien auf die Morgenstunden beschränken.
- Zeit der stärksten Sonneneinstrahlung (11 bis 15 h) und heisseste Zeit am Tag (15 bis 18 h) meiden.
- Schutz beim Trainieren im Freien: im Schatten bleiben, Bekleidung anpassen, Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme nicht vergessen.

Viel trinken – leicht essen

- Bei sportlichen Aktivitäten regelmässige Trinkpausen einführen.
- Während oder nach sportlichen Betätigungen den Salzverlust ausgleichen.
- Erfrischende, kühle Speisen zu sich nehmen.

Für Abkühlung sorgen

- Kreative Lösungen für spielerische Abkühlung während dem Training: z.B. Sprinkleranlage einschalten.
- Während und nach dem Training den Körper mit nassen Handtüchern kühlen.

Weitere Informationen:

www.bag.admin.ch (Stichwort Hitze) | www.ozon-info.ch