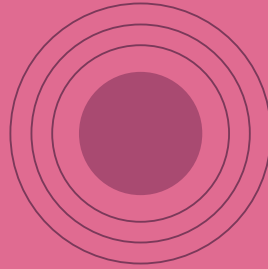




Wenn's heiß wird: Sportevents sicher planen und umsetzen



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



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 (wenn wach)



Notfallnummern

Rettung: 144

Ärztendienst: 141

Hitzetelefon: 0800 880 800



Vorbereitet auf die Klimakrise

KLAR!-Region Vorderland-Feldkirch

www.vorderland.com/klima

mit Unterstützung des Klima- und Energiefonds