



# HITZESCHUTZ BEIM SV HOFFELD



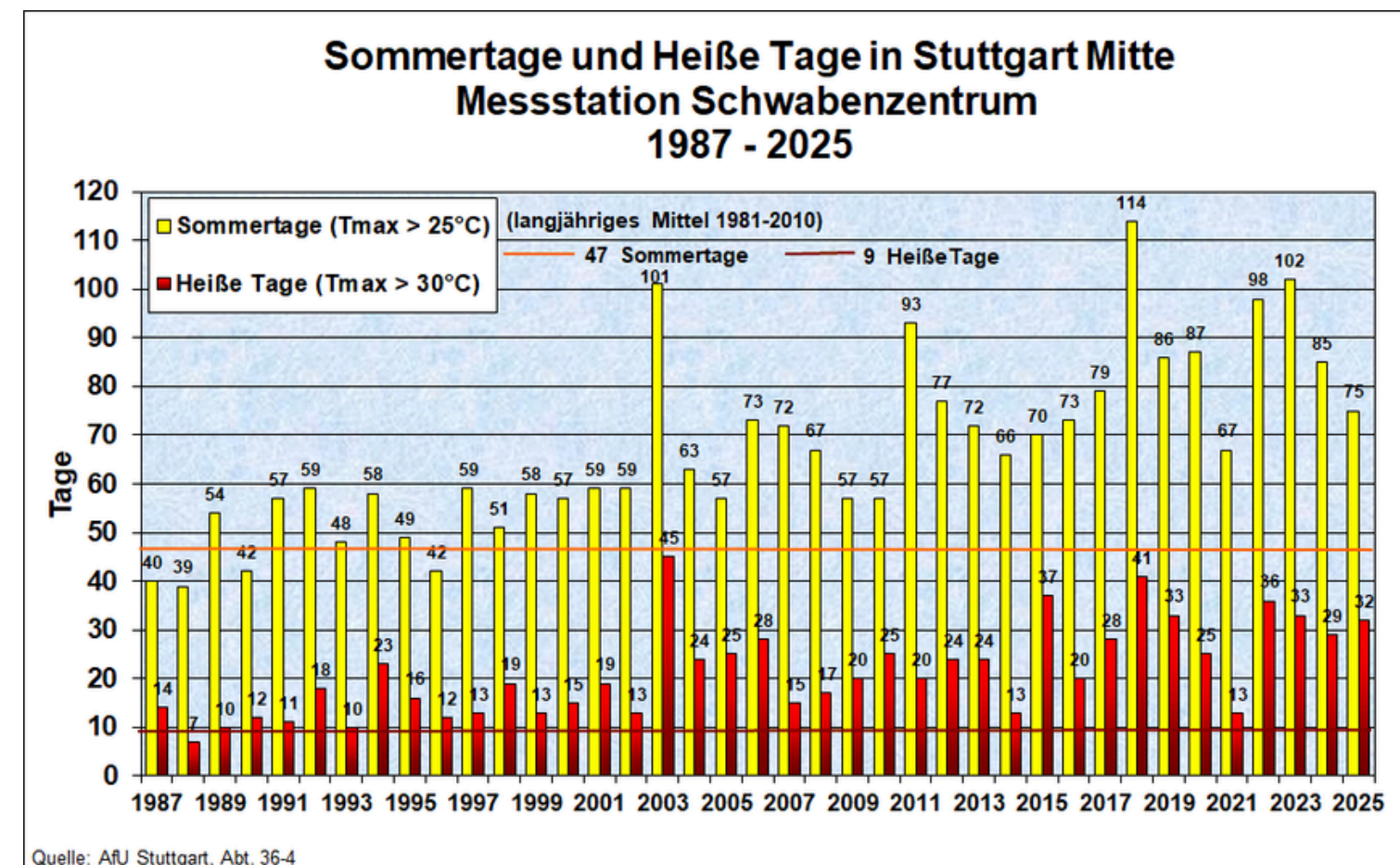


# WARUM SPRECHEN WIR DARÜBER?

Zunehmende Hitzetage und Hitzewellen:  
Intensivere Hitzephasen sind zu erwarten.

Kinder und Jugendliche sind besonders gefährdet: Ihr Körper reguliert die Temperatur weniger effizient. Training bei Hitze erhöht die körperliche Belastung erheblich.

Gesundheitsschutz ist Vereinsverantwortung:  
Wir haben auf das Wohlbefinden unserer Spielerinnen und Spieler zu achten.



# WAS PASSIERT BEI HITZE?

Flüssigkeitsverlust  
Kreislaufbelastung  
Leistungsabfall  
Schwindel  
Kopfschmerzen  
Übelkeit  
Schwäche





# TRAINING JA ODER NEIN?

**● GRÜN: REGULÄRES TRAINING**

Kein Hitzewarnung aktiv.  
Training kann wie geplant stattfinden. Auf ausreichend Trinken und Schattenpausen achten.

**● GELB: DWD-WARNSTUFE 1**

Belastung reduzieren.  
Regelmäßige Pausen einlegen. Training in den Schatten verlegen.  
Alternativen wie Taktik oder Videoanalyse nutzen.

**● ROT: DWD-WARNSTUFE 2**

Kein Training!  
Gesundheitsschutz geht vor.  
Alternativen anbieten.



# ALTERNATIVEN ZUM PLATZTRAINING

Taktikbesprechung  
Videoanalyse  
Teammeeting  
Beweglichkeitstraining  
Gymnastikraum  
Training im Wald / Schatten







# DIE WICHTIGSTEN SCHUTZMASSNAHMEN

Bei hohen Temperaturen sind einfache Maßnahmen entscheidend, um Hitzeschäden zu vermeiden und das Training sicher zu gestalten.



## TRINKEN & KLEIDUNG:

-  Regelmäßig trinken – mind. alle 15–20 Min. Wasser trinken.
-  Helle Kleidung – helle, luftige Sportkleidung reduziert Wärmeaufnahme.

## KOPFSCHUTZ & PAUSEN:

-  Kopfbedeckung & Sonnencreme
-  Schattenpausen

## VERBOTE & REGELN:

-  Keine Energydrinks – Energydrinks erhöhen die Herzbelastung bei Hitze.
-  Klare Regeln gelten für alle – Trainer und Spieler gleichermaßen.

# WARNZEICHEN ERKENNEN

⚠️ Schwindel und Kopfschmerzen: Erste Anzeichen von Hitzebelastung. Betroffene sofort in den Schatten bringen und Flüssigkeit anbieten.

⚠️ Übelkeit und Schwäche: Körper signalisiert Überhitzung. Training sofort unterbrechen und Spieler beobachten.

⚠️ Konzentrationsprobleme: Eingeschränkte Reaktionsfähigkeit und Koordination – klares Zeichen zum sofortigen Trainingsabbruch.





# NOTFALL: VERDACHT AUF HITZSCHLAG

In den Schatten bringen  
Kühlen (Wasser, feuchte Tücher)  
Flüssigkeit geben (wenn ansprechbar)  
Eltern und Rettungsdienst alarmieren (112)





# FAZIT

Hitze erfordert Anpassung  
Sport fördern – Gesundheit schützen!  
Sicherheit geht vor Trainingsplan

