

## Hitzeschutzkonzept gültig ab 01.06.2026

### Checkliste für Sporttreibende

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählen Sporttreibende zu den besonders betroffenen Risikogruppen für klimabedingte Gesundheitsrisiken. Egal ob Sport im Freien – auf dem Sportplatz, im Park oder auf dem Wasser – oder Sport in der Halle – jede Sportart, jeder Verband und jeder Verein wird künftig mit den Auswirkungen des Klimawandels konfrontiert sein. Für den Sport zählen häufigere, längere und intensivere Hitzewellen zu den bedeutendsten Auswirkungen des Klimawandels.

Vor diesem Hintergrund soll das Hitzeschutzkonzept für den TV Trebur dabei helfen, alle Zielgruppen im Breitensport vor hitzebedingten Gesundheitsrisiken besser zu schützen.

**Hier eine Checkliste, die jeder Sporttreibende zu seinem eigenen Wohl verinnerlichen sollte.**

#### Training im Außenbereich

<b>Für was muss ich selbst sorgen</b>	✓
Genügend Trinkwasser o. ä. mitnehmen (koffein- u. alkoholfrei)	
Mit Sonnencreme eincremen und diese auch zum Nachcremen mitnehmen	
Handtuch zum Nassmachen oder Kühltuch mitnehmen und in den Pausen nutzen	
Trainingskleidung: atmungsaktiv, falls möglich hell, schulterbedeckend	
Wenn möglich, entsprechend schützende Kopfbedeckung	
Pausen zum Abkühlen nutzen	
Bei gesundheitlichen Problemen den Trainer/die Trainerin informieren	

#### Training im Innenbereich

<b>Für was muss ich selbst sorgen</b>	✓
Genügend Trinkwasser o. ä. mitnehmen (koffein- u. alkoholfrei)	
Handtuch zum Nassmachen oder Kühltuch mitnehmen und in den Pausen nutzen	
Trainingskleidung: atmungsaktiv, leicht	
Pausen zum Abkühlen nutzen	
Bei gesundheitlichen Problemen den Trainer/die Trainerin informieren	