

Hitzeschutzkonzept gültig ab 01.06.2026

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 dieser Hitzeschutzplan für den TV Trebur dabei helfen, alle Zielgruppen im Breitensport vor hitzebedingten Gesundheitsrisiken besser zu schützen.

1. Vorbereitung

1.1. Sportstätte:

- Hitzeorientierungsplan für Innenräume und Außengelände erstellen. Dabei kühlere Orte „Erholungsbereiche“ klar identifizieren, festlegen und ausweisen. Ebenso Hitzeinseln identifizieren.
- Technische Hitzeschutzmöglichkeiten soweit möglich installieren, z. B. Pavillons, Sonnensegel im Außenbereich, Ventilatoren im Innenbereich.

1.2. Wettkampfbetrieb:

- Hitzeschutzplan bei jeweiligem Verband anfordern. Hierin sollten Kriterien enthalten sein, die regeln, ab wann Wettkämpfe hitzebedingt ohne Punktverlust abgesagt werden dürfen.

1.3. Trainingsbetrieb:

- Festlegen, ab wann kein Training mehr stattfinden sollte. Zuständigkeiten regeln.
- Checkliste mit folgenden Inhalten an Sporttreibende geben:
 - Außenbereich:
 - Genügend Trinkwasser o. ä. (koffein- und alkoholfrei)
 - Sonnencreme
 - Handtuch zum Nassmachen oder Kühltuch
 - Trainingskleidung:
 - atmungsaktiv
 - Helle, schulterbedeckende Kleidung
 - Entsprechende Kopfbedeckung wo möglich
 - Innenbereich:
 - Genügend Trinkwasser o. ä. (koffein- und alkoholfrei)
 - Handtuch zum Nassmachen oder Kühltuch
 - Trainingskleidung: atmungsaktiv, leicht

2. Maßnahmen während des Sommers

2.1. Sportstätte:

- Belüftung der Hallen und Anlagen auf Sommer umstellen:
 - Morgendliches Querlüften
 - Sonnenschutzmaßnahmen, wie z. B. Rollos früh genug einsetzen
 - Lüftung entsprechend einstellen

2.2. Trainingsbetrieb – Sensibilisierung der Übungsleiter

- Trainingspläne anpassen: Umfang und Intensität reduzieren, Ausdauerseinheiten durch Koordinations-, Technik- oder Taktikeinheiten ersetzen. Falls möglich, kühleres Alternativtraining anbieten.
- Sporttreibende immer wieder an Eigenschutz (Sonnencreme, genügend Trinkwasser, Handtuch zum Nassmachen oder Kühltuch, angepasste Trainingskleidung) erinnern.
- Kein Training ohne Getränk (koffein- und alkoholfrei)
- Ausreichend Pausen in „Erholungsbereichen“ einrichten – Einsatz nasser Handtücher oder Kühltuch)
- In den Pausen Schutzkleidung (Helm, Protektoren, etc.) ablegen
- Falls möglich, vermehrt Schattenbereiche nutzen
- Aufmerksamkeit gegenüber besonders vulnerablen Personen erhöhen
- Evtl. gemeinsame Pulskontrollen einführen
- Vorbildfunktion Übungsleiter

2.3. Wettkämpfe / Sportliche Veranstaltungen

- Hitzeschutzplan der Verbände beachten
- „Erholungsbereiche“ klar ausweisen
- Outdoor: Verschattung für Publikums-, Schiri-, Kampfrichter-, Auswechsel-, Coaching-Bereiche gewährleisten
- Schattenpausen ermöglichen
- Häufigere Rotation der eingesetzten Helfer
- Catering:
 - Auf hygienische Lagerung von Lebensmitteln und Einhaltung von Kühlketten achten.
 - Auf Ausschank von alkoholischen, stark zuckerhaltigen, koffein- oder taurinhaltigen Getränken verzichten
 - Mineralwasser, ungesüßten Tee, dünne Saftschorlen anbieten
- Ausreichend Pausen in „Erholungsbereichen“ einrichten – Einsatz nasser Handtücher oder Kühltuch)
- In den Pausen Schutzkleidung (Helm, Protektoren, etc.) ablegen
- Aufmerksamkeit gegenüber besonders vulnerablen Personen erhöhen
- Regelmäßig auf Hitzeschutzmaßnahmen hinweisen.