

**Symptome:** Typische Anzeichen für einen Hitzschlag sind eine Körpertemperatur wie bei sehr hohem Fieber, Krämpfe, Ausbleiben der Schweißabsonderung durch akuten Wassermangel und Bewusstseinsbeeinträchtigung.

## Was ist zu tun, wenn es zu Hitzeschäden gekommen ist?

- Alle sportlichen Aktivitäten sollten sofort eingestellt werden.
- Betroffene Schülerinnen und Schüler sollten sich in kühlen, klimatisierten Räumen ausruhen.
- Bei Hitzeerschöpfung den Körper mit kaltem Wasser abkühlen. Die sofortige Abkühlung durch kaltes Wasser kann beim Hitzschlag lebensrettend sein!
- Nicht zu kaltes Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte trinken.

## Wann ist ärztliche Hilfe erforderlich?

- Wenn sich beim Betroffenen trotz der oben beschriebenen Maßnahmen nicht nach kurzer Zeit eine Verbesserung der Symptome bemerkbar macht oder sich sein Zustand sogar verschlimmert, ist ärztliche Hilfe nötig.
- Wenn der Betroffene eine Vorerkrankung hat.
- Wenn die Symptome sehr ausgeprägt sind: Bei einem Hitzschlag ist als Erstmaßnahme der Rettungsdienst (112) zu benachrichtigen!



### So erreichen Sie uns:

STADT  FRANKFURT AM MAIN

**Gesundheitsamt**  
Abteilung Infektiologie und Hygiene  
Breite Gasse 28  
60313 Frankfurt am Main

Telefon: 069 212-38971

**Herausgeber:** Gesundheitsamt | Stadt Frankfurt am Main  
Breite Gasse 28 | 60313 Frankfurt am Main  
© 2015 Stadt Frankfurt am Main, alle Rechte vorbehalten

# Kinder- und Sportveranstaltungen bei extremer Hitze

## Empfehlungen für Schulen



**Gesundheitsamt**  
Frankfurt am Main

## Was können Lehrer/Betreuungspersonen tun, um bei Schülern hitzebedingten Gesundheitsschäden vorzubeugen?

Bei der Durchführung ihrer Schulsportveranstaltungen und Kindersportfeste sind Schulen auf schönes, sommerliches Wetter angewiesen. Schön, wenn die Bundesjugendspiele nicht ins Wasser fallen und wie geplant durchgeführt werden können.



**Aber:** Was tun, wenn das schöne Wetter extreme Hitze und starke Sonneneinstrahlung mit sich bringt?

Ein generelles Absagen von Sport- und Spielveranstaltungen ist trotz großer Hitze nicht erforderlich. Veranstaltungen mit extremer sportlicher Aktivität sollten aber möglichst auf die Vormittags- oder Abendstunden gelegt und die frühen heißen Nachmittagsstunden gemieden werden!

Die folgenden Maßnahmen sind Empfehlungen des Gesundheitsamtes für die Durchführung von Sportveranstaltungen bei extremer Hitze aus medizinischer Sicht. Verbindliche Vorgaben für Schulleitungen gibt das Staatliche Schulamt.

## Empfehlungen des Gesundheitsamtes

- Es sollten für die Schülerinnen und Schüler **ausreichend schattige Ruhe- und Kühlmöglichkeiten** für Pausen vorhanden sein. Eine Kühlung kann z.B. durch Leitungswasser, aufgestellte Wannen mit durchfließendem Wasser und aufgelegte feuchte Tücher erreicht werden.
- Bitte informieren Sie die Eltern rechtzeitig darüber, dass ihre Kinder zur Veranstaltung im Freien gut mit **Sonnenschutz** ausgestattet sein sollen. Der beste Schutz vor UV-Strahlung ist mit leichter, lockerer Kleidung zu erreichen. Sonnenbrille und Kopfbedeckung schützen Kopfhaut und Augen. Alle nicht geschützten Hautstellen sollten, bevor es in die Sonne geht, mit einer Sonnencreme eingecremt werden, die einen angemessenen Lichtschutzfaktor aufweist. Je heller der Hauttyp ist, desto geringer ist die Eigenschutzzeit der Haut und desto höher sollte der Lichtschutzfaktor der Sonnencreme sein.
- Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Schülerinnen und Schüler **reichlich das Richtige trinken** und dabei auch auf eine ausreichende Mineralienzufuhr zu achten. D.h. statt natriumarmer Wässer sollte auf **mineralreiche Wässer** umgestellt werden. Auch durch salziges Knabbergebäck kann der durch Schwitzen erhöhte Kochsalzbedarf sichergestellt werden. Jüngere Kinder sollten in der Schule oder im Kinderhort regelmäßig zum Trinken angehalten werden.
- Jede Schülerin, jeder Schüler sollte seine individuelle **körperliche Belastungsfähigkeit realistisch einschätzen** und Überanstrengungen vermeiden!

## Wie machen sich hitzebedingte Gesundheitsschäden bemerkbar?

Durch Überhitzung und erhöhte Sonneneinstrahlung kann es zu Hitzeerschöpfung, Sonnenstich oder Hitzschlag kommen.

### Hitzeerschöpfung durch Salz- und Wasserverlust

Zur Hitzeerschöpfung kann es kommen, wenn bei warmem Klima weniger Flüssigkeit aufgenommen wird, als der Körper verbraucht und vermehrt Salze mit dem Schweiß abgegeben werden.

**Symptome:** Je nach Ausmaß des Flüssigkeitsverlusts kann eine Hitzeerschöpfung leichte bis schwere Beschwerden hervorrufen. Die Symptome reichen von verstärktem Durstgefühl und Schwindel über Muskelschmerzen, Erbrechen und Koordinationsprobleme bis hin zu Atemnot, Bewusstseinsstörungen (evtl. Bewusstlosigkeit) und Krampfanfällen.

### Sonnenstich

Der Sonnenstich wird durch intensive Sonneneinstrahlung auf den Kopf ausgelöst. Er tritt häufig bei Kindern ohne Sonnenschutz auf und macht sich meist erst einige Stunden nach dem Aufenthalt in der Sonne bemerkbar.

**Symptome:** Typische Beschwerden sind Kopfschmerzen, Übelkeit mit Erbrechen, Fieber, Schwindel und ggf. Bewusstseinsstörungen.

### Hitzschlag

Beim lebensgefährlichen Hitzschlag steigt die Körpertemperatur auf über 40 °C an. Die akute Überhitzung des Körpers führt zu einer Hirnschwellung. Ein Hitzschlag kann sich aus einer Hitzeerschöpfung entwickeln, wenn dem Körper die Möglichkeit genommen wird, die Außentemperatur auszugleichen, z.B. durch zu warme, enganliegende Kleidung!