



CHECKLISTE: SONNENSCHUTZ & HITZEMANAGEMENT IM FUSSBALL

VOR DEM TRAINING / SPIEL

- 1 Wettervorhersage, UV-Index und Hitzewarnungen prüfen
- 2 Training/Spiel in kühlere Tageszeiten verlegen, wenn möglich
- 3 Helle, leichte, atmungsaktive Sportkleidung bereitstellen
- 4 Sonnencreme (mind. LSF 30, wasserfest) einplanen
- 5 Ausreichend Getränke vorbereiten (Wasser / isotonisch)
- 6 Spieler:innen über Hitzebelastung informieren

WÄHREND DES TRAININGS / SPIELS

- 1 Regelmäßige Trinkpausen einlegen (alle 15–20 Minuten)
- 2 Schattenplätze für Pausen nutzen oder schaffen
- 3 Belastung und Intensität an Temperatur anpassen
- 4 Abkühlung ermöglichen (nasse Tücher, Sprühflaschen)
- 5 Auf Warnsignale achten (Schwindel, Kopfschmerz, Übelkeit)
- 6 Bei Auffälligkeiten sofort unterbrechen

NACH DEM TRAINING / SPIEL

- 1 Regelmäßige Trinkpausen einlegen (alle 15–20 Minuten)
- 2 Schattenplätze für Pausen nutzen oder schaffen
- 3 Belastung und Intensität an Temperatur anpassen
- 4 Abkühlung ermöglichen (nasse Tücher, Sprühflaschen)
- 5 Auf Warnsignale achten (Schwindel, Kopfschmerz, Übelkeit)
- 6 Bei Auffälligkeiten sofort unterbrechen