



Rathausplatz 1
Postfach
3000 Bern 8
+41 31 633 79 65
info.ga@be.ch
www.be.ch/gsi

Merkblatt

Sport und Freizeit während Hitzewellen

Hitze kann die Gesundheit beeinträchtigen. Vor allem beim Sport und in der Freizeit sollten Sportvereine und Einzelpersonen (insbesondere ältere Personen) besonders vorsichtig sein.

Was gilt es zu beachten?

Sonnenschutz

- Sportliche Aktivitäten der Tageszeit und –temperatur anpassen. Die kühleren Morgenstunden nutzen und die Mittagszeit meiden
- Haut und Augen bestmöglich schützen: leichte Bekleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille tragen, Sonnencreme anwenden

Viel trinken – leicht essen

- Regelmässige Trinkpausen machen: Wasser, ungesüsste Kräuter- und Früchtetees, Bouillon. Keine stark gesüssten oder eisgekühlten Getränke.
- Beim Schwitzen gehen Körpersalze verloren. Diese sollten durch natriumreiches Mineralwasser, isotonische Getränke oder salzige Nahrungsmittel wieder zugeführt werden.
- Leichte, erfrischende Mahlzeiten essen

Für Abkühlung sorgen

- Den Körper während und nach dem Sport mit Wasser oder nassen Handtüchern kühlen
- Regelmässige Ruhepausen im Schatten

Wie erkenne ich akuter Hitzestress?

- Hohe Körpertemperatur
- Erhöhter Puls
- Schwäche/Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Trockener Mund
- Verwirrtheit, Schwindel, Bewusstseinsstörungen
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

Beim Auftreten dieser Zeichen gilt es, **sofort** Massnahmen zur Kühlung zu ergreifen. Die Person sollte sich im Schatten hinlegen. Der Körper sollte mit feuchten Tüchern und Zufächeln von Luft gekühlt werden. Es sollte frisches Wasser zum Trinken angeboten werden. Bei ausbleibender Besserung sollte ein Arzt hinzugezogen werden.

Weitere Informationen: [Hitze \(admin.ch\)](#), www.ozon-info.ch

Quellen: Flyer Stadt Bern, Hitzewellen: Vorsicht beim Sport und in der Freizeit