



SSV ETTLINGEN
1847 e.V.

Hitzeschutz bei der SSV Ettlingen

Warum ist Hitzeschutz wichtig?

Mit zunehmenden Hitzewellen steigt auch das gesundheitliche Risiko bei sportlichen Aktivitäten an heißen Tagen.

Mögliche Folgen sind:

- Flüssigkeitsmangel
- Kreislaufbeschwerden
- Sonnenstich
- Hitzschlag
- Leistungsabfall
- Konzentrationsstörungen

Besonders gefährdet sind:

- Kinder und Jugendliche
- Ältere Menschen
- Schwangere
- Menschen mit Vorerkrankungen
- Personen mit Behinderungen

Als Verein tragen wir Verantwortung für Mitglieder, Übungsleitende, Ehrenamtliche sowie Zuschauerinnen und Zuschauer. Daher orientiert sich die SSV Ettlingen an den Empfehlungen des Bundesministeriums für Gesundheit, des Deutschen Wetterdienstes (DWD) und der Sportverbände

Warnsignale erkennen

Bei folgenden Beschwerden sollte die Aktivität sofort beendet werden:

- Schwindel
 - Übelkeit
 - Kopfschmerzen
 - Kreislaufprobleme
 - starke Erschöpfung
 - Verwirrtheit
- ➔ Im Notfall gilt: 112 anrufen.

Grundregeln für alle

- Regelmäßig trinken
- Sonnenschutz nutzen
- Kopfbedeckung tragen
- Leichte, helle Kleidung tragen
- Belastung an die Temperaturen anpassen
- Auf Risikogruppen achten

Unsere Maßnahmen bei Hitze

Im Trainingsbetrieb

Bereits ab 30 °C werden Schutzmaßnahmen umgesetzt:

- zusätzliche Trinkpausen
- Wasser bereitstellen
- Schatten nutzen
- Belastung reduzieren

Bei Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes:

- Training in die Morgen- oder Abendstunden verlegen
- Ausdauerbelastungen reduzieren
- mehr Erholungs- und Abkühlungsphasen schaffen
- Teilnehmer besonders beobachten

Bei Veranstaltungen

Die SSV achtet insbesondere auf:

- ausreichende Trinkwasserversorgung
- ausreichende Schattenplätze
- gut erreichbare Erste-Hilfe-Möglichkeiten
- Informationen zum richtigen Verhalten bei Hitze
- besonderen Schutz gefährdeter Personen

Unsere Verantwortung

Bei extremer Hitze können Trainingseinheiten, Wettkämpfe und Veranstaltungen:

- angepasst,
- verlegt oder
- abgesagt

werden.

**Der Schutz der Gesundheit hat
immer Vorrang vor dem
Sportbetrieb.**

Ansprechpartner: SSV Ettlingen 1847 e. V.

Am Stadion 8, 76275 Ettlingen

 info@ssv-ettlingen.de

 07243 374155



SSV ETTLINGEN
1847 e.V.

HITZESCHUTZKONZEPT SSV Ettlingen 1847 e. V.

Die Gesundheit unserer Mitglieder, Trainer, Mitarbeitende und Gäste hat höchste Priorität. Bei hohen Temperaturen gelten die folgenden Schutzmaßnahmen

Hitzeschutz-Ampel der SSV Ettlingen

AB 30°C



- zusätzliche Trinkpausen einplanen
- ausreichend Wasser bereitstellen
- Schattenbereiche nutzen
- Intensität des Trainings reduzieren

DWD WARNSTUFE 1



- Training möglichst in die Morgen- oder Abendstunden verlegen
- belastende Ausdauerübungen reduzieren
- zusätzliche Erholungs- und Abkühlungsphasen schaffen

DWD WARNSTUFE 2



- Training, Wettkämpfe und Veranstaltungen kritisch prüfen
- Verlegung oder Anpassungen erwägen
- zusätzliche Erste-Hilfe-Bereitschaft sicherstellen
- Gesundheitszustand der Teilnehmenden besonders beobachten

AB 40°C



KEIN TRAININGS- UND WETTKAMPFBETRIEB IM FREIEN

Der Schutz der Gesundheit hat Vorrang vor dem Sportbetrieb.

IMMER BEACHTEN

- Regelmäßig trinken
- Sonnenschutz nutzen
- Kopfbedeckung tragen
- leichte, helle Sportkleidung tragen
- Belastungen an die Temperaturen anpassen
- Auf Risikogruppen und Schutzbedürftige achten

WARNSIGNALE ERNST NEHMEN

- Schwindel
- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Kreislaufprobleme
- starke Erschöpfung
- Verwirrtheit

Bei Beschwerden die Aktivität sofort beenden und Erste Hilfe leisten. Im Notfall 112 wählen.

BEI SSV VERANSTALTUNGEN

- Trinkwasserversorgung
- ausreichend Schattenplätze
- Erste-Hilfe-Möglichkeiten

**GEMEINSAM AKTIV.
GEMEINSAM SICHER.
GEMEINSAM GESUND.**

ANSPRECHPARTNER HITZESCHUTZ

Geschäftsstelle der SSV Ettlingen
info@ssv-ettlingen.de
07243 / 374 155
Am Stadion 8, 76275 Ettlingen