

DIE HITZE VERMEIDEN

Die hohen Temperaturen im Sommer erhöhen das Risiko von Hitzeerkrankungen für Sportler. Es gibt verschiedene Arten von Hitzeerkrankungen. Sie treten mit unterschiedlichen Schweregraden auf und reichen von gewöhnlichen aber nicht schwerwiegenden Hitzekrämpfen und Hitzeschäden bis hin zum Hitzschlag, der tödlich sein kann. Zwar können Hitzeerkrankungen tödlich sein, dies ist jedoch vermeidbar, wenn sie schnell erkannt und richtig behandelt werden.

DEHYDRIERUNG UND HITZEBEDINGTE ERKRANKUNGEN



Als Faustregel sollten die meisten Sportler 200 bis 300 ml an Flüssigkeit zu sich nehmen, und zwar alle

15 MINUTEN
WÄREND SPORTLICHER BETÄTIGUNG.

Bei einer Körperkerntemperatur von 40,5 °C kommt es bereits innerhalb von **30 MINUTEN** zur Zellschädigung.



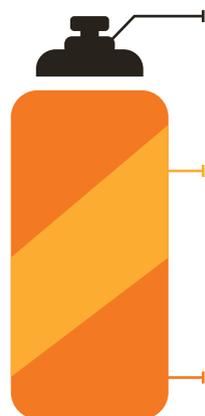
Derzeit gibt es in 13 Amerikanischen Bundesstaaten, mit New Jersey als erstem, Richtlinien zur Hitzeakklimatisierung für Sportler.



Belastungshitzschlag ist einer der drei Haupttodesursachen von Sportlern und Soldaten im Training.

- Zwischen 2010 und 2015 wurden 20 hitzschlagbedingte Todesfälle von Sportlern gemeldet.
- Unser Körper benötigt bis zu 14 Tage, um sich an sportliche Betätigung bei heißen Temperaturen zu gewöhnen.
- Dehydrierung mit 3–4 % an Körpermasseverlust kann die Muskelstärke um 2 % verringern.

SICHERHEITSTIPPS

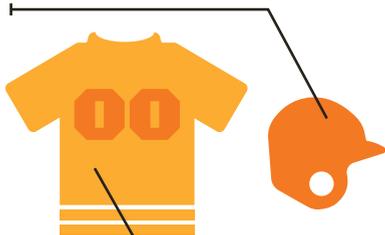


Halten Sie bei Trainingseinheiten von mehr als einer Stunde stets Sportdrinks bereit.

Sorgen Sie für gekühlte Getränke. Kühle Getränke werden zu 50 % häufiger getrunken, als warme Getränke.

Achten Sie vor, während und nach Aktivitäten auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Nehmen Sie unnötige Ausrüstung wie Helme und Polster ab, wenn die Umgebungsbedingungen extrem werden.



Sportbekleidung sollte hell und leicht sein und vor der Sonne schützen.

- Halten Sie während der ersten Woche kürzere Trainingseinheiten mit leichter Ausrüstung ab, damit sich die Sportler an die Hitze gewöhnen können.
- Halten Sie ausreichende Belastungs- und Erholungsphasen ein, wie beispielsweise 10-minütige Pausen nach 40 Minuten Training.
- Informieren Sie sich über die Hitzebelastung mithilfe der Feuchtkugeltemperaturmessung die Umgebungstemperatur, relative Luftfeuchtigkeit und Sonnenstrahlung angeben kann.
- Personen mit Belastungshitzschlag sollten stets zuerst gekühlt und dann transportiert werden.
- Um einen Belastungshitzschlag zu behandeln halten Sie große Kaltwasserwannen bei Training und Wettkampf bereit.

ANZEICHEN EINER GERINGFÜGIGEN HITZEERKRANKUNG



Schwindelgefühle

Krämpfe, Zusammenziehen von Muskeln und Spasmen



Benommenheit, wenn nicht mit anderen Symptomen verbunden

FRÜHWARNZEICHEN FÜR EINEN ANSTREUNGSBEDINGTEN HITZSCHLAG

Kopfschmerzen, Schwindel, Verwirrtheit und Desorientierung

Übermäßiges Schwitzen und/oder Erröten

Ermattung

Brechreiz und/oder Erbrechen

Schüttelfrost und/oder Gänsehaut



ANZEICHEN EINES BELASTUNGSHITZSCHLAGS



Körperkerntemperatur von mehr als 40,5 Grad Celsius



Anzeichen einer Funktionsstörung des Nervensystems, wie Verwirrtheit, Aggression und Bewusstlosigkeit



Erhöhte Herzfrequenz

SSS



Rasches Atmen



Niedriger Blutdruck

Anfälle