

## Hitzetipps für Training, Leistungsprüfung und Spiele

Liebe Schiedsrichterinnen,  
liebe Schiedsrichter,

bittet achtet bei möglichen hochsommerlichen Temperaturen auf eine **ausreichende Wasserzufuhr vor, während und nach der Leistungsprüfung**, damit eine Überhitzung des Körpers verhindert wird. Die nachfolgenden Tipps sollte man auch beim Training und bei der Spielleitung berücksichtigen!

### Weitere Tipps:

Treten **Kopfschmerzen, leichter Schwindel, Magenprobleme oder Frieren** auf, unbedingt den Lauf abbrechen und einen Schattenplatz aufsuchen. Dabei langsam gehen!

Auch wenn es heiß ist, vergessen wir manchmal regelmäßig zu trinken. Wenn man trainiert, sollte man auch den **ganzen Tag hindurch auf genügend Getränke achten**. Die klare Suppe (kalt oder warm) ist eine günstige und effektive Durstlöschervariante, vor allem wegen dem darin enthaltenen Salz.

Die beste Wasseraufnahme erreichen **Sportdrinks**, weil die darin enthaltene Glukose und das Natrium eine deutlich schnellere Aufnahme von Wasser durch die Darmwand ins Blut zulassen. Solche Getränke eignen sich deshalb sehr gut vor, während und nach einem Training.

Wenn man länger als eine halbe Stunde an der Sonne unterwegs ist, sollte man sich mit einer Kopfbedeckung schützen. **Nachteil:** Sie behindert die Wärmeabgabe über die Kopfhaut (über den Kopf kann der Körper über 30% der gesamten Wärme abgeben). Laufmützen, welche vor Sonne etwas schützen, aber auch die Lüftung berücksichtigen sind hier geeignet. Trotzdem ist es sehr empfehlenswert, während einer Pause im Schatten die Mütze abzunehmen, um die Wärmeabgabe des Kopfes zu gewährleisten. Man kann auch einen kleinen Schwamm mitnehmen und zwischendurch aus einem Eimer Wasser etwas Kühle über den Kopf laufen lassen.

Bei großer Hitze ist das **Baumwoll-T-Shirt** ideal. Dieses saugt sich vom Schweiß voll, welcher aber nicht direkt abgegeben wird. Dadurch hat man es auf der Haut etwas kühler.

Eine **wasserfeste Sonnenschutzcreme** auftragen! Wasserlösliche werden vom vielen Schwitzen gleich wieder gewaschen.

**I.A. der Vorstandschaft**

**Frank Roß, KSO Rhein-Mittelhaardt**