



Fußball bei Hitze – Checkliste

Hitze-Spieltag: entscheiden, packen, handeln

Dieses Dokument wurde von areacopa.com zur Verfügung gestellt.

MANNSCHAFT

DATUM

TRAINER/IN

Vor dem Spieltag entscheiden

Temperatur und Hitzeschutz früh klären.

- Temperatur und Luftfeuchte für den Spieltag prüfen
- Über 35 °C oder über 32 °C bei mehr als 80 % Feuchte: in die Abendstunden verlegen
- Ab 40 °C: Spiel und Training absagen
- Anstoßzeit wenn möglich in kühle Morgen- oder Abendstunden legen
- Schattenplatz oder Pavillon organisieren
- Eltern vorab über Hitzeschutz und Trinkmenge informieren

Packen: Trinken

- Wasserkanister mit Reserve für das ganze Team
- Kühlbox mit Eis oder Kühlakkus
- Elektrolyt-Schorle vorgemischt: Apfelsaft, Wasser, Prise Salz, Zitrone
- Genug Becher oder beschriftete Trinkflaschen

Packen: Kühlen und Sonnenschutz

- Mehrere Handtücher zum Nasswerden
- Eisbeutel oder Kühlpacks
- Sprühflasche mit Wasser
- Sonnencreme LSF 50 für Spieler und Helfer
- Caps oder leichte Kopfbedeckung

Packen: Notfall

- Erste-Hilfe-Set vollständig
- Liste mit Notfallkontakten aller Spieler
- Handy geladen plus Powerbank
- Standort von Defibrillator und nächster Klinik notiert

Am Spieltag

Routine gegen die Hitze.

- Vorkühlen: Schatten, kühles Getränk, nasses Tuch in den Nacken
- 500 bis 750 ml ein bis zwei Stunden vor Belastung trinken lassen
- Alle 15 bis 20 Minuten 150 bis 250 ml nachtrinken, nicht erst bei Durst
- Trinkpause pro Halbzeit fest einplanen, im Schatten
- Intensive Sprints reduzieren, Technik und Standards bevorzugen
- Nach dem Spiel 1 bis 1,5 Liter pro verlorenem Kilo auffüllen

Hitze-Notfall erkennen

Warnsignale und Sofortmaßnahmen.

- Warnsignale: Kopfschmerz, Schwindel, Übelkeit, Krämpfe, dunkler Urin
- Alarm: heiße trockene Haut, Verwirrtheit, Bewusstseinstörung
- Belastung sofort abbrechen, in den Schatten bringen, Beine hochlagern
- Nacken, Leisten und Handgelenke mit nassen Tüchern kühlen
- Bei Verwirrtheit oder Bewusstlosigkeit sofort Notruf 112

