

AMT FÜR GESUNDHEIT

Gesund ins Ziel!

Sport bei Hitze ...



Gut vorbereitet ist halb gewonnen!

- Trainieren Sie in den kühlen Morgenstunden oder am Abend.

Kennen Sie Ihr Limit!

- Reduzieren Sie ggf. die Dauer und die Intensität der Trainingseinheiten.
- Bei Temperaturen über 30 °C, hoher Luftfeuchtigkeit oder geringer Fitness sollten Sie verzichten.

Schützen Sie Ihren Körper!

- Nutzen Sie schweißfestes Sonnenschutzmittel mit LSF 30 und mehr.
- Tragen Sie leichte, atmungsaktive und lange Sportkleidung aus Funktionsfasern.
- Tragen Sie eine Kopfbedeckung (ggf. Nackenschutz) und eine Sonnenbrille.
- Suchen Sie stets kühle oder schattige Plätze auf.

Gesund essen und viel trinken!

- Trinken Sie schon vor dem Durstgefühl.
- Pro halber Stunde Sport mehr als einen halben Liter trinken.
- Essen Sie leichte und mineralstoffreiche Speisen, Obst und Gemüse.

Direkt vor oder bei dem Wettkampf:

- Nehmen Sie nur bei völligem Wohlbefinden teil.
- Bei Unsicherheit: Holen Sie sich ärztlichen Rat ein oder melden Sie sich beim Sanitätsdienst vor Ort.

Nach dem Wettkampf:

- Duschen Sie nur lauwarm, eiskaltes Duschen belastet den Kreislauf unnötig.

Weitere Informationen zum Hitzeschutz finden Sie unter <https://www.kiel.de/hitze>



Herausgeberin:



Landeshauptstadt Kiel

Adresse: Pressereferat, Postfach 1152, 24099 Kiel,
E-Mail: Gesundheitsamt@kiel.de, Redaktion: Amt für Gesundheit,
Fotos: Canva.com, Layout: schmidtundweber, Kiel 04/2025