Musterhitzeschutzplan Rheinland-Pfalz

für den organisierten Sport

LANDESSPORTBUND RHEINLAND-PFALZ

Dieser Musterhitzeschutzplan richtet sich an Sportstättenbetreiber, Sportorganisationen (z. B. Vereine, Verbände) und Menschen bzw. Institutionen, die organisierten Sport anbieten. Die Vorlage dient zur individuellen Nutzung, welche auf die konkreten Bedürfnisse abgestimmt werden kann.

Mit dem Musterhitzeschutzplan sollen folgende Risikogruppen geschützt werden:

• Sportler*innen jeden Alters, jeden Geschlechts und jeder Herkunft, jeder psychischen und physischen Fähigkeiten, inkl. Sportler*innen mit Behinderung und Sportler*innen mit Vorerkrankungen

• hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeitende, z. B. Trainer*innen, Kampfrichter*innen

• Zuschauer*innen

• Veranstalter*innen

1. Maßnahmen zur Vorbereitung auf den Sommer

Organisation

- Verantwortliche Person(en) für die Entwicklung, Umsetzung und laufende Evaluierung eines Hitzeschutzplans benennen und beteiligen, evtl. Arbeitsgruppe bilden
- Risiken und Maßnahmen des letzten Sommers beurteilen
- Maßnahmenkatalog je nach Hitzewarnstufe (Der Deutsche Wetterdienst (DWD) gibt amtliche Hitzewarnungen heraus: Stufe 1 (starke Wärmebelastung) und Stufe 2 (extreme Wärmebelastung), an denen sich orientiert werden sollte. Es wird empfohlen, DWD-Hitzewarnungen z. B. per Newsletter oder App zu abonnieren, um direkt über Hitzewarnungen informiert zu werden) erstellen, angepasst an die individuellen Sportart- und Sportstätten spezifischen Herausforderungen (z. B. Sporthallen vs. Sport im Freien)
- Mechanismen für die Maßnahmenbewertung (Evaluation) und laufende Aktualisierung des Hitzeschutzplans festlegen
- Die Sensibilisierung für Hitze-Risiken und Schutzmaßnahmen als Thema in bestehende Austauschformate / Treffen aufnehmen
- Kommunikationsstruktur einrichten und, basierend auf den Hitzewarnstufen, an konkrete Hitzeschutzmaßnahmen koppeln (interne Kommunikation und Kommunikation nach außen)
- Jahreszeitliche Verschiebung von Wettkämpfen in kühlere Monate (Wettkämpfe im Juni / Juli / August vermeiden, wenn möglich)
- Vorgehen bei Extremereignissen festlegen (Training, Wettkämpfe, Veranstaltungen)

- Ggf. Obergrenze festlegen, ab wann ein Absagen aufgrund erhöhter Gesundheitsgefahr notwendig ist
- Durchsagen mit Verhaltenstipps für Wettkämpfe und Veranstaltungen erarbeiten
- Kühle Räume in Sportstätten und / oder in der Umgebung identifizieren, ausweisen und zugänglich machen
- Materialien zur Reduktion von Hitzebelastung sowie Informationsmaterialien besorgen und bevorraten
- Finanzierung diesbezüglich klären
- Nach Möglichkeit: gemeinsam lernen und kooperieren, z. B. Kontakt zu Verbänden / Vereinen suchen, die Hitzeschutz betreiben und Good Practice Beispiele teilen

(Ehrenamtlich) Mitarbeitende

- Schulungsbedarf ermitteln und auf vorhandene Schulungskonzepte/-materialien hinweisen, inkl. E-Learning-Inhalte (z. B. in Teamsitzungen oder Aus-, Fort- und Weiterbildungen). So bietet das Projekt KLIMASPORT allen Sportvereinen eine Toolbox an, um Fort- und Weiterbildungen zu Klimaanpassung im Sport zu unterstützen. Wenn Sie eigene Schulungen durchführen möchten, wenden Sie sich alternativ an KLUG, Krankenkassen oder Wohlfahrtsverbände.
- Schulungen durchführen (z. B. Gefährdung durch Hitze, Prävention, Erste Hilfe etc.)
- Maßnahmen zum Schutz der Mitarbeitenden (wenn möglich, partizipativ) erarbeiten

Sportler*innen

- Schulungsbedarf ermitteln und auf vorhandene Schulungskonzepte/-materialien hinweisen, inkl. E-Learning-Inhalte (z. B. in Teamsitzungen oder Aus-, Fort- und Weiterbildungen)
- Schulungen durchführen (z. B. Gefährdung durch Hitze, Prävention, Erste Hilfe etc.)
- Maßnahmen zum Schutz der Sportler*innen (wenn möglich, partizipativ) erarbeiten

Sportstätte

- Erstellen eines Innen- und Außenraumplans für das gesamte Gelände mit Darstellung besonders betroffener Bereiche, sowie kühler Orte und Erholungsbereiche (Heatmap)
- Vorhandene technische Hitzeschutzmöglichkeiten auf Funktionsfähigkeit überprüfen
- Notwendige Zeit für eventuelle Reparaturen / Materialbestellungen berücksichtigen
    - Jalousien
    - Ventilatoren
    - Sonnensegel
    - Wasser(nebel)-Kühlung
    - Trinkwasserspender
    - mobile Sonnenschirme (in Coachingzonen, Trainer*innenbänken und Kampfrichter*innenbereichen) etc.
- Überbrückungskonzept für Mangellagen (Energie, Wasser) erstellen
- Informationsmaterialien bereithalten (z. B. Zielgruppen-spezifische Flyer, Plakate)

Informationen

Informationen zu Risikofaktoren, Prävention und Erste-Hilfe-Maßnahmen bei hitzebedingten Erkrankungen bereitstellen für:

- (ehrenamtliche) Mitarbeitende (z. B. Trainer*innen, Kampfrichter*innen)
- Sportler*innen (und ggf. Angehörige)
- Zuschauer*innen

Eine Sammlung von Informationen rund um das Thema Klima, Gesundheit und Sport finden Sie auf der Landingpage des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) unter https://gesundheit.dosb.de/angebote/klima-gesundheit-und-sport

2. Maßnahmen während der Sommermonate (April bis September)

(zusätzlich zu Punkt 1)

Organisation

- Sensibilisierung für Hitze-Risiken und Schutzmaßnahmen, Informationen streuen
- (Nach-)Schulungen durchführen

Sportstätte

- Beobachtungen zu beeinträchtigender Raum- bzw. Trainingsgeländesituation oder Hinweise auf hitzebedingte Gesundheitsbeeinträchtigung soweit möglich an Verantwortliche rückmelden
- Temporäre Verschattungsmaßnahmen und ggf. leichte Abkühlungsmaßnahmen schaffen
- Informationsmaterialien verteilen und z. B. Poster mit Hitzeschutz-Tipps aushängen

Trainingsbetrieb

- Evtl. Vorräte an Trinkwasser / isotonischen Getränken, Kühlmittel, Sonnen- und UV-Schutz erfassen und an für alle gut erreichbaren Orten bereitstellen, bzw. an das Mitbringen von ausreichend Getränken und Sonnenschutz appellieren Ggf. Essensangebot an hohe Temperaturen anpassen und Sommerspeiseplan entwickeln Auf die korrekte Lagerung von Lebensmitteln und Einhaltung von Kühlketten achten
- (Ehrenamtliche) Mitarbeitende, Sportler*innen und Zuschauer*innen befähigen bzw. motivieren, Hitzeexposition zu verringern und ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen
- Aufsuchen von kühleren Trainings- und Wettkampforten, wenn möglich (z. B. dichte Wälder)
- Vorbildfunktion von Sportler*innen bzw. Trainer*innen nutzen

Organisierte Wettkämpfe und Veranstaltungen

- Nach Möglichkeit: medizinisches Personal arrangieren, das frühzeitig die Symptome einer hitzebedingten Erkrankung erkennen und entsprechend behandeln kann
- Durchsagen mit Verhaltenstipps und Hitzewarnungen
- Informationsmaterialien verteilen und z. B. Poster mit Hitzeschutz-Tipps aushängen

- Bereitstellen von
    - Trinkwasserspendern
    - Beschattung (künstlich, natürlich)
- Auf Ausschank von alkoholischen und koffeinreichen Getränken verzichten
- Kühle Orte, entsprechend der Heatmap, ausweisen
- Auf eine akklimatisationsgerechte Anreise- und Veranstaltungsplanung achten (Zeitplanung)

Informationen

- Informationen aktualisieren und bereitstellen:
    - optimale Zeiten für Aktivitäten
    - Verwendung von Kopfbedeckung und umweltfreundlicher Sonnenschutzprodukte, ggf. Kühlkleidung
    - Zunahme von Wasser statt alkoholischer oder koffeinreicher Getränke
    - Zunahme leichter, wasserreicher, salzhaltiger, pflanzenbasierter und proteinarmer Nahrung (häufigere, kleinere Portionen)
    - Standorte von Trinkwasserspendern und kühlen bzw. beschatteten Orten
    - Erkennen und behandeln von hitzebedingten Erkrankungen (Erste-Hilfe-Maßnahmen)

3. Maßnahmen bei Hitzewarnstufe 1 + 2

(zusätzlich zu Punkt 2)

Organisation

- Ausgearbeiteten Maßnahmenkatalog je nach Hitzewarnstufe umsetzen

Sportstätte

- Trainingsgelände, z. B. Sportplätze und Zuschauer*innenpläätze teilweise sperren, die sich besonders aufheizen und prüfen, ob alternative Orte zur Verfügung stehen
- In Sporthallen: Maßnahmen zur Senkung der Raumtemperatur und zur Belüftung einleiten

Trainingsbetrieb

- Aufmerksamkeit gegenüber Risikopersonen erhöhen, z. B. proaktiv ansprechen
- Pre-, Per- und Post-Cooling: Möglichkeiten zur Kühlung anbieten und auf eigenständiges Mitbringen verweisen z. B. kaltes Wasser, Eis, Cool Packs und ggf. Kühlkleidung
- Eimer mit kühlem Wasser und ggf. Lappen zur kurzen Abkühlung für zwischendurch bereitstellen
- Wassersprenkler / Nebelsprüher verwenden
- Trainingszeiten auf die frühen Morgen- oder späten Abendstunden verlegen, wenn möglich (im Freien auf Mücken- und Zeckenexposition achten)
- In kühlere Aufenthaltsbereiche wechseln, wenn möglich
- Erhöhte Pausenfrequenz und -länge zum Akklimatisieren einplanen

- Ggf. intermittierende gemeinsame (Trink-)Pausen mit Pulskontrollen durchführen und typische Warnzeichen und Symptome abfragen
- Kleiderwahl und Körperbedeckung überprüfen und ggf. Anpassung empfehlen:
    - geeignete Sportkleidung ermöglicht eine gute Kühlung durch Schwitzen
    - helle, leichte Bekleidung und Kopfbedeckung
    - Sonnenbrille
- Ggf. Kühlkleidung bereitstellen
- Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme durch Bereitstellung von Getränken und Trinkmotivation sicherstellen
- Bei zusätzlicher Hitzebelastung bzw. spätestens ab Warnstufe 2:
    - Freistellung von der Arbeit / dem Training anordnen, insbesondere für Risikopersonen
    - Trainingspläne anpassen / Trainingsumfang reduzieren
    - alternatives Trainingsprogramm anbieten
- Bei Hinweisen auf hitzebedingte Erkrankungen: Training umgehend beenden, Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten und ggf. Rettungsdienst informieren
- Darauf achten, dass Mitarbeitende ihre Vorbildfunktion wahrnehmen: selbst Wasser dabeihaben und regelmäßig trinken, Sonnenschutzprodukte auftragen, Sonnen-Caps tragen, Teambesprechungen im Schatten abhalten, vor dem Training fragen, ob alle Wasser dabei haben etc.

Organisierte Wettkämpfe und Veranstaltungen (zusätzlich zu Maßnahmen im Trainingsbetrieb)

- Evtl. Anpassung des Regelwerkes, z. B. häufigere Wechsel, Verkürzung der Wettkampfdauer, zusätzliche Pausen
- Wettkampfzeiten auf die frühen Morgen- oder späten Abendstunden verlegen, wenn möglich (im Freien auf Mücken- und Zeckenexposition achten)
- Wettkämpfe und Veranstaltungen in kühleren Bereichen austragen, wenn möglich
- Klare Kriterien und Regularien zur Spielunterbrechung festlegen und eine evtl. Verschiebung bei Wetterwarnungen einplanen
- Bei extremen Hitzebedingungen, Wettkämpfe absagen oder verschieben bzw. die Wettkampfgestaltung / das Programm entsprechend der Hitzebelastung anpassen

Informationen

- Akute Hitzewarnungen und Verhaltenstipps per E-Mail / SMS / telefonisch / persönlich / über Social-Media-Kanäle von Verbänden und Vereinen verbreiten

4. Maßnahmen zur mittel- und langfristigen Anpassung

Sportstätte

- Baulich-technische Maßnahmen zum Hitzeschutz in Sportstätten umsetzen, z. B.
    - natürliche und künstliche Beschattung (inklusive Zuschauer*innen- und Kampfrichter*innenbereich)
    - Jalousien
    - Sonnensegel
    - Lüftungsanlagen / Ventilatoren (nur notfalls Klimaanlagen, um Energie zu sparen). Da ein dauerhafter von Einsatz von Ventilatoren Dehydrierung begünstigt, muss

besonders auf ausreichendes Trinken geachtet werden (es sollte ca. 1 Glas mehr Wasser pro Stunde getrunken werden). Ab 35 °C keine Ventilatoren einsetzen.
    - moderne Isolationstechnik und energetische Sanierung (u. a. Vermeidung wärmespeichernder Baustoffe)
    - hitzereduzierende Anstriche und Bodenbeläge
    - hitzeresistente, hypoallergene (Dach-)Begrünung
- Erforderlichenfalls Kontaktaufnahme mit Eigentümer*innen oder Betreiber*innen

Sportgelegenheiten / Sport im öffentlichen Raum

- Beschattungsmöglichkeiten an öffentlichen Plätzen, die für Bewegungserfahrungen genutzt werden, überprüfen und, wenn möglich, schaffen
- Einfluss auf direkte Umgebung von Sportstätten und Stadtplanung ausüben:
    - eventuelle Hitzeinseln in Einzugsbereichen beseitigen bzw. abmildern (z. B. hitzeresistente und hypoallergene Begrünung, Aufhebung von Versiegelungen, hitzereduzierende Anstriche und Bodenbeläge etc.)
    - Trinkbrunnen / Wasserspender installieren
    - Kühlräume / Cooling-Center einrichten

Klimaschutz

- Klimaschutz ist Gesundheitsschutz
    - Klimaschutz (treibhausgasreduzierenden Praktiken, Energiewende, Materialien) als Primärprävention gegen gesundheitliche Risiken des Klimawandels mitdenken und in Aktivitäten integrieren

5. Hinweise

Kommunikation

- Sensibilisierung und Informationsweitergabe über Multiplikator*innen und führsorgepflichtige Personen
- Hitzewarnungen und Verhaltenstipps über viele Kanäle bespielen, Vorbildfunktion nutzen
- evidenz-basierte Informationen bzw. Informationen von vertrauenswürdigen Quellen verbreiten
- Hitzeschutztipps positiv / gewinnbringend formulieren (sodass Vorteile hervorgehoben werden), um Präventionsmaßnahmen zu fördern

Barrierefreiheit

- Schulungen zugänglich gestalten
- Barrierefreie Informationsmaterialen anbieten, z. B.
    - in verschiedenen Sprachen
    - in Papierform sowie elektronisch
    - in einfacher Sprache
    - leicht lesbar (große, klare Schrift, Visualisierungen nutzen)
    - Ggf. Informationen in Brailleschrift bzw. akustisch
- Auf Zugänglichkeit kühler Orte und Materialien zur Reduktion von Hitzebelastung achten, z. B. für Kinder, Menschen mit Behinderungen etc.

Quellenverzeichnis

Dieser Musterhitzeschutzplan basiert auf vorhanden Musterhitzeschutzplänen, die von KLUG erstellt wurden, sowie vorhandenen Hitzeschutz-Empfehlungen des Landes.

Die Vorlage dient zur individuellen Nutzung, welche auf die konkreten Bedürfnisse abgestimmt werden kann.

Praxis-bezogene Informationen und Materialien zu Klima, Gesundheit und Sport

- Hitzeaktionsplan für Rheinland-Pfalz: https://hitze.rlp.de/hitzeaktionsplan (Dieser stützt sich maßgeblich auf die „Handlungsempfehlungen für die Erstellung von Hitzeaktionsplänen zum Schutz der menschlichen Gesundheit“ des Bundesumweltministeriums)

- BZgA. Bei Hitze sicher in Bewegung bleiben. 2023. https://shop.bzga.de/bei-hitze-sicher-in-bewegung-bleiben/

- BZgA / Klima-Mensch-Gesundheit. Klima und Gesundheit. https://www.klima-mensch-gesundheit.de/

- KanuMorgen: Klimaschutz im Kanusport. Deutscher Kanu-Verband. https://www.kanu.de/DER-DKV/Kanu-Morgen-84435.html

- Deutscher Naturschutzring. Comic und App: "Gemeinsam geht‘s“. 2. Juli 2019. https://www.dnr.de/publikationen/comic-und-app-gemeinsam-gehts

- DFB. Fußball bei Hitze: Die Empfehlungen der Kommission Sportmedizin. 10. August 2020. https://www.dfb.de/maenner-nationalmannschaft/news-detail/fussball-bei-hitze-die-empfehlungen-der-kommission-sportmedizin-80356/

- DFB. Anstoss für Grün. https://klimaschutz.dfb.de/

- DGSP. Sport bei hohen sommerlichen Temperaturen: Was Kinder und Jugendliche beachten sollten. 4. August 2017. https://www.dgsp.de/texte/seite.php?id=376582

- DOSB. Klima, Gesundheit und Sport: klimabedingte Gesundheitsrisiken. https://gesundheit.dosb.de/angebote/klima-gesundheit-und-sport

- Gesund in Sportdeutschland. Klimawandel und Sport – Warum es auch dich betrifft! [Podcast Folge]. 7. Mai 2024. https://gesund-in-sportdeutschland.podigee.io/24-klimawandel-und-sport

- Lust auf besser leben. Klimasport. https://www.lustaufbesserleben.de/klimasport-klimawandel-sport/

- Schneider S, Eichinger M. Mehr Sonne, mehr Hitze, mehr Regen, mehr Blitze – wie sehr der Klimawandel den Sport verändern wird und wie wir darauf reagieren können. HDJBO. 2022;7:155-78. https://doaj.org/article/cadf68b584804fda9bd33f07178fb971

- Sports for Future. https://www.sportsforfuture.de/de/

Landessportbund Rheinland-Pfalz
-Abteilung Sportentwicklung-

Im Sommer 2024