



**HITZEPLAN**  
ST.GALLEN



**Checkliste  
Hitzeschutz für  
Sportvereine und den  
organisierten Sport**



# Einleitung

Hitzetage und Hitzewellen werden häufiger und intensiver. Sportvereine, Verbände und weitere Akteure im organisierten Sport können sich darauf vorbereiten, um bei Hitze rasch und angemessen reagieren zu können. Es lohnt sich, die wichtigsten Fragen frühzeitig zu klären. Auf dieser Grundlage können bei Bedarf Richtlinien festgelegt und Massnahmen definiert werden. Diese Checkliste unterstützt dabei.

- Wie kann der Spiel- und Sportbetrieb bei Hitze aufrechterhalten werden?
- Was braucht es, damit Sicherheit und Gesundheit aller Beteiligten bei Hitze gewährleistet sind?
- Wie können sich Sportvereine und weitere Akteure im Rahmen ihres Verantwortungsbereichs auf hohe Temperaturen vorbereiten?

## Gesundheit und Sicherheit bei Hitze



- Sind bei Hitze alle ausreichend geschützt? (Sportlerinnen und Sportler, Trainerinnen und Trainer, Leiterinnen und Leiter, Funktionäre, Helfende, Zuschauerinnen und Zuschauer, Personen, die für Unterhalt und Infrastruktur verantwortlich sind)
- Reichen unsere Schutzmassnahmen auch für besonders gefährdete Menschen aus? (Kinder, Personen mit chronischen Krankheiten wie Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes, Schwangere, ältere Personen)
- Sind wir vorbereitet, wenn jemand akute hitzebedingte gesundheitliche Beschwerden hat? (z.B. Schwindel, Kreislaufschwäche, Kollaps)
- Sind Trainerinnen und Trainer, Leiterinnen und Leiter sowie Helferinnen und Helfer für das Erkennen hitzebedingter Symptome sensibilisiert?
- Werden Sportlerinnen und Sportler für einen eigenverantwortlichen Umgang mit Hitze sensibilisiert? (z.B. rechtzeitiges Trinken, Rückmeldung bei Unwohlsein)
- Haben wir klare Zuständigkeiten und Entscheidungswege im Umgang mit Hitze festgelegt?



## Training, Spielbetrieb und Sportlager

- Haben wir Regeln oder Empfehlungen, um Trainings und Spielbetrieb an Hitzetagen sicher zu gestalten?
- Wie, wann und nach welchen Kriterien entscheiden wir, ob Trainings und Spielbetrieb regulär stattfinden können? (z.B. bestimmte Temperaturwerte, Luftfeuchtigkeit, Ozonwerte, direkte Sonneneinstrahlung)
- Gibt es Alternativen? (z.B. Hallentraining, Techniktraining, verkürzte Einheiten)
- Werden die besonderen Anforderungen und Risiken einzelner Sportarten bei Hitze berücksichtigt? (z.B. Ausdauersportarten, aufgeheizte Bodenbeläge wie Kunstrasen oder Hartplätze, schwere Ausrüstung oder Schutzkleidung)
- Können Trainingszeiten verschoben werden, um die heissesten Stunden des Tages zu vermeiden?
- Können Trainingsdauer und -intensität bei Hitze angepasst oder reduziert werden?
- Sind zusätzliche Erholungs- und Trinkpausen vorgesehen?



## Infrastruktur und Platz-/Anlagenmanagement

- Sind unsere Sportanlagen und Trainingsorte auf Hitze vorbereitet? (z.B. Beschattung, kühle Bodenbeläge, gute Belüftung)
- Stehen ausreichend kühle, schattige Bereiche für Pausen zur Verfügung?
- Stehen an Trainings- und Wettkampforten genügend kostenloses Trinkwasser zur Verfügung?
- Können an den Trainingsorten Temperaturen gemessen und reguliert werden?
- Können kühlere Räume oder schattige Orte genutzt werden, wenn es zu heiss wird?
- Welche Investitionen sind notwendig, um Anlagen langfristig hitze-resilienter zu gestalten?



Bereits ab 26 Grad Innen- oder Aussentemperatur nehmen die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit ab. Menschen ermüden schneller und reagieren langsamer. Dadurch steigt das Risiko für Unfälle und Verletzungen.



## Sportveranstaltungen und Wettkämpfe

- Wie stellen wir sicher, dass Teilnehmende, Zuschauerinnen und Zuschauer sowie Helferinnen und Helfer bei Sportanlässen und Wettkämpfen ausreichend geschützt sind? (z.B. Trinkwasser, Pausen, Sonnenschutz, kühle/gekühlte Orte, Durchsagen)
- Welche Veranstaltungen sollten an Hitzetagen angepasst, verschoben oder abgesagt werden?
- Wie, wann und nach welchen Kriterien entscheiden wir, ob eine Veranstaltung stattfinden kann?
- Sind diese Entscheidungsgrundlagen allen Beteiligten bekannt?



## Kommunikation und Information

- Welche Kanäle nutzen wir, um bei Hitze über Massnahmen und Empfehlungen zu informieren?
- Nutzen wir geeignete digitale Hilfsmittel (z.B. MeteoSchweiz-App, Hitzewarnungen), um rasch und fundiert entscheiden zu können?
- Wissen alle Beteiligten, an wen sie sich bei Unsicherheiten wenden können?
- Sensibilisieren wir grundsätzlich zum Thema Sport, Hitze und Gesundheit und wie? (z.B. Schulung von Leitenden, Informationen für Eltern)

## Zusätzliche Belastungsfaktoren bei Hitze



**Bodennahes Ozon** entsteht an sonnigen, windarmen Tagen und erreicht oft am Nachmittag hohe Werte. Es kann die Atemwege reizen und die Leistungsfähigkeit senken. Bei Husten und Brustenge die Belastung reduzieren, bei Atemnot sofort abbrechen.



**Hohe Luftfeuchtigkeit** erschwert die Kühlung durch Schweisss und erhöht das Risiko für Hitzestress – auch bei moderaten Temperaturen. Besonders betroffen sind intensive Trainings, lange Belastungszeiten und Sport mit schwerer Ausrüstung.



**UV-Strahlung** ist meist zwischen 11 und 15 Uhr am stärksten und wird durch helle Flächen reflektiert. Wiederholte, intensive Exposition erhöht das Hautkrebsrisiko, Kinder sind besonders empfindlich. Falls möglich, Trainings ausserhalb dieser Tageszeit durchführen und Sonnenschutz (Schatten, Kleidung, LSF 50+) aktiv sicherstellen.

Mehr dazu



[www.hitzeplan-sg.ch](http://www.hitzeplan-sg.ch)

**Unsere Gesundheit vor Hitze schützen.  
Dafür engagieren wir uns gemeinsam.**

Kanton St.Gallen  
Amt für Gesundheitsvorsorge



**IG  
Sport  
SG**