



HITZEPLAN
ST.GALLEN



Checkliste Hitzeschutz für Kurse und Veranstaltungen



Einleitung

Anbieter von Kursen und Veranstaltungen sowie Kursleitende 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.

- Was braucht es, damit Sicherheit und Gesundheit der Teilnehmenden sowie der Kursleitenden bei Hitze gewährleistet sind?
- Wie können sich Anbieter von Bewegungs- und weiteren Kursen im Rahmen ihres Verantwortungsbereichs auf hohe Temperaturen vorbereiten?



Gesundheit und Sicherheit bei Hitze

- Sind Teilnehmende und Leitende bei Hitze ausreichend geschützt?
- Reichen die Schutzmassnahmen auch für Personen mit erhöhter Hitzeempfindlichkeit (z.B. Menschen mit chronischen Erkrankungen) aus?
- Sind Kursleitende für hitzebedingte Warnsignale (z.B. Schwindel, Erschöpfung oder Verwirrtheit) sensibilisiert?
- Sind wir vorbereitet, wenn jemand akute gesundheitliche Beschwerden (z.B. Schwindel, Kreislaufschwäche, Kollaps) hat?
- Können Teilnehmende ihre Belastung jederzeit reduzieren oder sich kurzfristig vom Kurs abmelden, ohne Nachteile befürchten zu müssen?
- Haben wir Kriterien, nach denen Kurse und Veranstaltungen bei Hitze angepasst, verlegt oder abgesagt werden müssen?



Bereits ab 26 Grad Innen- oder Aussentemperatur nehmen die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit ab. Menschen ermüden schneller, reagieren langsamer und machen eher Fehler. Dadurch steigt auch das Risiko für Unfälle, insbesondere bei körperlicher Belastung oder komplexen Bewegungsabläufen.



Anpassungen im Kursbetrieb

- Handelt es sich um einen Kurs oder eine Veranstaltung mit körperlicher Belastung? Welche Möglichkeiten haben wir, die Belastung zu reduzieren?
- Können Dauer, Pausen oder Programm hitzegerecht angepasst werden? (z.B. zusätzliche oder längere Pausen, Alternativprogramm)
- Können Kurse und Veranstaltungen zeitlich so geplant oder verschoben werden, dass sie während kühleren Tageszeiten stattfinden?
- Steht leicht zugängliches Trinkwasser für Teilnehmende und Kursleitende zur Verfügung? Werden Trinkpausen eingeplant und wird regelmässig ans Trinken erinnert?



Infrastruktur und Durchführungsort

- Sind die Räume ausreichend kühl und gut belüftet? Können zusätzliche Wärmequellen (z.B. Beleuchtung, Geräte) vermieden werden?
- Besteht die Möglichkeit, die Raumtemperatur zu messen und bei Bedarf Massnahmen zu ergreifen?
- Gibt es kühlere Räume, die bei Bedarf genutzt werden können? Oder kann der Kurs oder die Veranstaltung an einem kühlen, schattigen Ort stattfinden?
- Wie gelangen die Teilnehmenden zum Durchführungsort? Welcher Hitzebelastung sind sie auf dem Weg ausgesetzt und haben wir eine Möglichkeit, dies zu reduzieren oder zu verhindern?



Kommunikation und Information

- Werden Teilnehmende im Voraus über Hitzemassnahmen und mögliche Anpassungen informiert?
- Gibt es klare Kommunikationswege bei kurzfristigen Änderungen (z.B. Kursverlegung, Absage)?
- Erhalten Teilnehmende Informationen und konkrete Empfehlungen rund um Hitze und Gesundheit?

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. Falls möglich, Kurse und Veranstaltungen im Freien ausserhalb dieser Tageszeit durchführen. Sonnenschutz (Schatten, Kleidung, LSF 50+) aktiv sicherstellen.

Mehr dazu



www.hitzeplan-sg.ch

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

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge



**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER