

Ratschläge für die Organisation von Kultur- oder Sportveranstaltungen

Eine Vielzahl von Menschen, zum Beispiel

- Zuschauer oder Teilnehmer, können einen Hitzeschlag erleiden. Unter ihnen sind es die Sportler, die Kinder und die Jugendlichen, die am meisten gefährdet sind, einen Hitzeschlag zu erleiden oder unter den Auswirkungen von erhöhten Ozonwerten in der Luft zu leiden.
- die Organisatoren von Veranstaltungen kennen die administrativen Schritte, die sie bei den betreffenden Behörden tätigen müssen, aber vielleicht nicht so sehr die Details für den Einsatz von medizinischen Geräten, die für die Zielgruppe, die Örtlichkeiten und die klimatischen Bedingungen am besten geeignet ist.

Es wird dringend empfohlen, mithilfe der Dienste des Roten Kreuzes und/oder der föderalen Gesundheitsinspektion ein genaues Beschlussprotokoll anzufertigen. Dieses Protokoll dient vor allem:

- eine eventuelle Verstärkung der Rettungsteams und die Versorgung mit kalten Getränken vorzusehen
- die Sonnenverhältnisse zu überprüfen und zu verfolgen;
- die Anzahl der Orte, die ausreichend belüftet und kühl sind, zu planen;
- im Fall von großer Hitze, je nach Alarmstufe, die Verschiebung oder Annullierung der Veranstaltung zu veranlassen.

- Innerhalb von Gebäuden:

- ✓ Überprüfen Sie, ob es möglich ist, die Fenster auf der Sonnenseite zu verdunkeln (Fensterläden, Vorhänge, Rollos) und die Fenster auf der gegenüberliegenden Seite zu öffnen;
- ✓ Überprüfen Sie, ob es möglich ist, einen Luftzug zu erzeugen, der kühler ist als die Innentemperatur und machen Sie die Räume ausfindig, die am schwierigsten zu kühlen sind;
- ✓ Überprüfen Sie, falls vorhanden, die Funktionstüchtigkeit der Klimaanlage. Verhindern Sie das Eindringen von Hitze in den Räumen;

- Für den Sonderfall der Schwimmbäder

- ✓ Ein Rufsystem für zusätzliches Aufsichtspersonal vorsehen. Große Hitzeperioden haben einen Kundenanstieg zur Folge und damit auch einen potenziellen Anstieg des Risikos von Badeunfällen.

- Im Freien:

- ✓ Überprüfen Sie die Sonneneinstrahlung des Geländes und die Möglichkeiten, Schattenzonen zu schaffen, vor allem auf den Rängen und in den Wartezonen für die Zuschauer;
- ✓ Überprüfen Sie, ob sich der Zugang zum Gelände richtig absperren lässt (zum Beispiel für den Fall, dass die Veranstaltung annulliert wird);
- ✓ Hängen Sie in jedem Raum Klimathermometer auf und sehen Sie bei großer Hitze eine regelmäßige Überprüfung der Temperaturen vor;
- ✓ Sehen Sie für die Teilnehmer (Sportler, Wartungspersonal, Rettungsdienste, Organisatoren etc.) und die Zuschauer die Möglichkeit vor, vor Ort das nötige Material zum Schutz gegen Hitze und Sonne zu erhalten (Hüte mit großen Krempe, leichte, lockere und helle Kleidung, Sonnenbrille, entsprechende Sonnenmilch, um die nicht bedeckte Haut zu schützen);

- ✓ Verzeichnen, planen und überprüfen Sie, ob die Wasserstellen (Trinkwasser, Duschen, Schwimmbäder, Gartenschläuche, Springbrunnen...) und auch die kühlen Orte (klimatisierte Räume, Schattenplätze, Sonnenschirme, Zelt pavillons) für alle (Akteure und Zuschauer) funktionieren.
- ✓ Sehen Sie die Versorgung mit ausreichend Getränken für die Akteure (Getränke für Sportler) und für die Zuschauer (gratis Trinkwasser bei großer Hitze) vor, und kontrollieren Sie die Modalitäten für die Verteilung von kühlen Getränken (15°C ist die optimale Temperatur, um eine maximale Menge an notwendiger Flüssigkeit aufzunehmen und so den Flüssigkeitsverlust durch Hitze zu kompensieren);
- ✓ Planen Sie eine Informationsstrategie für die Teilnehmer und die Zuschauer zu den Gesundheitsrisiken und -maßnahmen bei großer Hitze, vor allem durch Plakate oder Lautsprecherdurchsagen mit Ratschlägen, durch die Einrichtung einer Telefonkette; planen Sie Hinweise auf Erfrischungs- oder klimatisierte Zonen, Wasserstellen, Rettungsdienste, Rufnummern im Notfall, Alarmsignale, Risikogruppen etc.
- ✓ Sehen Sie bei sehr starker Hitze ein weniger anstrengendes Alternativprogramm vor:
 - reduzieren Sie die körperlich intensiven Aktivitäten, die mindestens 15 Minuten dauern und Ausdaueraktivitäten die 1 bis 1,5 Stunden dauern
 - sehen Sie die Verlegung des Programms auf kühlere Tage oder kühlere Tageszeiten vor (vor 11 Uhr und nach 20 Uhr)
 - vermeiden Sie absolut die Aktivitäten in der Sonne oder zu den Tageszeiten mit der größten Hitze (von 11 bis 15 Uhr)
 - sehen Sie die Verlegung der Aktivitäten vom Freien in einen kühlen Innenraum vor;
- ✓ Sehen Sie im Falle eines zusätzlichen Ozonhöchstwerts vor, die Art (eher Geschicklichkeits- als Ausdaueraktivität), die Dauer (die Verkleinerung der Gruppen oder häufigerer Austausch von Spielern/Akteuren), die Tageszeit (ziehen Sie die kühlen Stunden vor 11 Uhr und nach 20 Uhr, in denen auch die Ozonkonzentration geringer ist) und die Verlegung (im Innern von Gebäuden enthält die Luft 50% weniger Ozon als im Freien) von körperlichen Aktivitäten anzupassen;
- ✓ Sehen Sie in großen Hitzeperioden passende Speisen vor, die normal gesalzen, aber mit leichteren und leichter zu verdauenden Zutaten (die Verdauung eines schweren Essens erhöht die Körpertemperatur) zubereitet sind und möglichst von wenig zuckerhaltigen Getränken, Koffein oder Alkohol begleitet sind (diese haben eine harntreibende Wirkung, die den Wasserverlust ansteigen lässt);
- ✓ Achten Sie während der Zubereitung von Speisen auf eine gute Hygiene Ihrer Hände sowie auf eine optimale Aufbewahrung der Nahrungsmittel (zwischen 1 und 5°C) um Lebensmittelvergiftungen zu vermeiden, die während großer Hitze sehr häufig sind;
- ✓ Überprüfen Sie, ob Kühl- und Gefrierschränke funktionieren. Überprüfen Sie die Aufbewahrungsbedingungen für die Nahrungsmittel (halten Sie die Kühlkette ein).

Ausreichend trinken

- ✓ Erhöhen Sie die Getränkevorräte für die Teilnehmer (darunter eine Reserve an Getränken für Sportler) und für die Zuschauer (denken Sie an einen Zugang zu gratis Trinkwasser).

Sich erfrischen (im Kühlen bleiben)

- ✓ Zeichnen sie die kühlen oder klimatisierten Zonen aus, verschieben Sie die Zeiten der Veranstaltungen, vermeiden Sie es, sich de Sonne währen der wärmsten Tageszeiten (von 11 bis 15 Uhr) auszusetzen, sperren Sie bestimmte Zugänge für die Öffentlichkeit, wenn diese zu stark in der Sonne liegen (zum Beispiel die Ränge);
- ✓ Überwachen Sie die Temperatur der Säle und Räume und informieren Sie die Teilnehmer und die Zuschauer über die Alarmschwellen, um die im Protokoll vorgesehenen Bestimmungen einzuhalten;
- ✓ Halten Sie dazu an, Dinge zu nutzen, die gegen Hitze und Sonne schützen (Hüte mit großen Krempe, leichte, lockere und helle Kleidung, Sonnenbrillen, entsprechende Sonnenmilch, um die nicht bedeckte Haut zu schützen).

Schränken Sie die körperlichen Aktivitäten ein

- ✓ Während einer großen Hitzeperiode ist es ratsam, die körperlich intensiven Aktivitäten, die mindestens 15 Minuten dauern und Ausdaueraktivitäten die 1 bis 1,5 Stunden dauern, einzuschränken;
- ✓ Es ist angebracht, bei großer Hitze mehr zu trinken als üblich, ohne den Durst abzuwarten (Durst bedeutet, dass dem Körper Flüssigkeit fehlt und dass er anfängt zu dehydrieren); möglichst nicht zu kalt zu trinken (die Flüssigkeit, die sie spontan zu sich nehmen, um den Wasserverlust, der durch die Hitze entstanden ist, zu kompensieren, sollte maximal 15°C kalt sein); Getränke mit einem zu hohen Zuckergehalt, mit Koffein oder mit Alkohol (sie haben eine harntreibende Wirkung, die den Wasserverlust erhöht) zu vermeiden.

Bei Ozonhöchstwerten:

- ✓ Es ist ratsam, die Aktivitäten zu modifizieren, je nach
 - o Art (besser eine Geschicklichkeits- als eine Ausdauerübung);
 - o Dauer (die Aktivität verkürzen oder die Spieler häufiger austauschen);
 - o Tageszeit (die kühlen Stunden vor 11 Uhr oder nach 20 Uhr vorziehen, die gleichzeitig die Stunden sind, an denen die Ozonwerte am niedrigsten sind;)
 - o Örtlichkeit (im Gebäudeinnern enthält die Luft 50% weniger Ozon als im Freien).
- ✓ Planen Sie für die Teilnehmer und die Zuschauer häufige Erholungsphasen im Kühlen (im Schatten) mit ein.

Vergewissern Sie sich regelmäßig, dass keine Alarmanzeichen bei den Teilnehmern und/oder Zuschauern zu sehen sind. Lassen Sie die körperliche Aktivität beim geringsten Zweifel stoppen und wenden Sie die oben genannten Maßnahmen an.

Beim ersten Anzeichen einer Erschöpfung aufgrund der Hitze und dem Anfang eines Hitzeschlags müssen Sie:

- ✓ den für diesen Fall vorgesehenen Rettungsdienst verständigen;
- ✓ jegliche körperliche Aktivität einstellen;
- ✓ die Person so schnell wie möglich abkühlen,
 - o indem Sie entweder die Person hinlegen und in ein feuchtes Laken hüllen oder mit Wasser besprühen, ohne dieses abzutrocknen,
- ✓ für einen kühlen Luftzug sorgen;
- ✓ kühles Wasser reichen, wenn die Person bei Bewusstsein und klarem Verstand ist;
- ✓ weder Aspirin noch Paracetamol geben.