

Personen, die während der Hitze eine körperliche Aktivität ausüben

Zahlreiche Berufe sind durch ihre Arbeitsumgebung stärker als andere den Belastungen durch Hitze und Ozon ausgesetzt. Dies betrifft:

- ✓ Bauarbeiter: Der Sommer ist oft die Jahreszeit der großen öffentlichen (Um)Bauarbeiten (Bau und Renovierung von Bauten und öffentlichen Gebäuden, Straßenbauarbeiten etc.). Dies führt dazu, dass bestimmte Berufsgruppen unter klimatisch sehr ungünstigen Bedingungen arbeiten müssen;
- ✓ Hinzu kommt, dass diese Arbeiter gezwungen sind, Schutzkleidung zu tragen, die das Hitzeempfinden noch verstärken (Arbeitskleidung, Stiefel, Schutzhelme etc., die verhindern, dass der Schweiß verdunstet);
- ✓ Arbeiter, die mit Maschinen arbeiten, die große Hitze abgeben oder einen Beruf ausüben, bei dem sie schwere Lasten heben oder sehr schnelle Bewegungen tätigen müssen (Gießereien, Bäckereien, Textilreinigungen, Nahrungsmittelsektor etc.);
- ✓ Arbeiter, die mit chemischen Produkten in Verbindung kommen (Lösungsmittel, Farben etc.);
- ✓ Nicht zu vergessen, dass die Büroarbeiter ebenfalls den Gefahren der Hitze ausgesetzt sein können (Gebäude mit starker Wärmeträgheit, wenig Luftzirkulation oder mit sehr warmer Luftzirkulation);
- ✓ Sportler nutzen die Sommersaison oft dazu, sich intensiv körperlichen Aktivitäten im Freien zu widmen. Sie machen sich nicht immer die Mühe zu überprüfen, ob die klimatischen Bedingungen für die Ausübung einer körperlichen Aktivität geeignet sind. Sie riskieren damit eine Reihe von Verletzungen und Unfällen, die mit der Hitze und dem troposphärischen Ozon zusammenhängen.

Ratschläge für Arbeiter während einer starken Hitzeperiode

- ✓ Wenn es möglich ist, sollte der Aktivitätenplan dahingehend verändert werden, dass die anstrengendsten Aktivitäten auf die frühen Morgenstunden verlegt werden, wenn die Hitze weniger stark und leichter zu ertragen ist;
- ✓ Vermeiden Sie es, draußen zu arbeiten, wenn die Temperatur zu hoch ist oder die Sonne an ihrem höchsten Punkt steht;
- ✓ Vermeiden Sie die Arbeit draußen, wenn die Ozonwerte zu hoch sind (16h-19h); Trinken Sie viel, auch wenn Sie keinen Durst verspüren (außer bei einer ärztlichen Gegenindikation);
- ✓ Suchen Sie Orte auf, an denen es kühl ist (im Schatten);
- ✓ Halten Sie sich einige Stunden am Tag an kühlen Orten auf;
- ✓ Tragen Sie leichte und helle Kleidung;
- ✓ Vermeiden Sie Alkohol, Kaffee und zuckerhaltige Getränke, da diese dem Körper Flüssigkeit entziehen.

Ratschläge für Sportler bei Zeiten großer Hitze

- ✓ Wenn sie nicht trainiert sind, sollten Sie während einer großen Hitzeperiode nicht mit einer körperlichen Aktivität starten oder diese wieder aufnehmen.
- ✓ Auch wenn Sie trainiert sind, sind die folgenden Maßnahmen notwendig:
- ✓ Beginnen Sie keine körperliche Aktivität, wenn Sie nicht in Form und im Vollbesitz ihrer Kräfte sind. Vermeiden Sie es, an Wettkämpfen teilzunehmen;

- ✓ Schränken Sie die Intensität Ihrer körperlichen und sportlichen Aktivitäten ein und vermeiden Sie Aktivitäten in der Sonne oder zu den heißesten Zeiten des Tages;
- ✓ Üben Sie Ihre körperliche Aktivität im Schatten oder in einer luftigen Umgebung aus;
- ✓ Tragen Sie einen Hut mit großer Krempe und schützen Sie Ihren Nacken. Vermeiden Sie einen Sonnenbrand, indem Sie Sonnenmilch benutzen, tragen Sie eine Sonnenbrille, besprühen Sie regelmäßig Ihr Gesicht und Ihren Nacken mit Wasser;
- ✓ Tragen Sie lockere, luftige und helle Kleidung, die Schuhe sollten die Hitze möglichst gut ableiten und die Sohle sollte isoliert sein;
- ✓ Bei einer starken Hautrötung, Schwindelgefühl, Schwäche oder unnatürlicher Müdigkeit, Übelkeit, Kopfschmerzen, Gleichgewichtsstörungen oder Verwirrtheit:
 - o Stoppen Sie Ihre körperliche Übung, besprühen Sie sich mit Wasser;
 - o Trinken Sie und bleiben Sie im Schatten an einem luftigen Platz;
 - o Achten Sie auch auf Personen in Ihrer Umgebung, wenn Sie in einer Gruppe sind.
- ✓ Wenn die oben genannten Symptome anhalten oder sich trotz Ruhe und Versorgung mit Feuchtigkeit verschlimmern, so lässt dies einen Hitzeschlag vermuten. Dies ist ein medizinischer Notfall. Verständigen Sie den medizinischen Rettungsdienst, indem Sie die 112 wählen.

Wann soll man trinken?

- ✓ Trinken Sie vor, während und nach der körperlichen Aktivität.

Vor der Aktivität

- ✓ Trinken Sie 2 Stunden vorher alle 30 Minuten ungefähr 250 ml Wasser.

Während der Aktivität

- ✓ Während der Aktivität sollten Sie ungefähr 250 ml alle 15-30 Minuten trinken. Die Trinkmenge variiert von einer Person zur anderen, je nach Größe, Körperumfang, aber auch je nachdem wie stark man schwitzt. Je mehr man schwitzt, umso mehr muss man trinken. Allerdings sollte man nicht mehr als 2 bis 3 Liter (8 bis 12 Gläser) klares Wasser trinken, da dies die Konzentration von Natrium (Salz) im Blut verringern könnte. Dies könnte zu schwerwiegenden Konsequenzen führen.

Nach der Aktivität

- ✓ Nach der Aktivität sollten Sie weiterhin alle 15 bis 20 Minuten trinken, um die Verluste durch das Schwitzen auszugleichen. Trinken Sie 500 bis 675 ml (2 bis 2½ Gläser) Flüssigkeit für jede verlorene 0,5 kg (1 lb). Mit einer Gewichtskontrolle auf der Waage lässt sich die Menge des verlorenen Wassers schätzen. Richten Sie sich auch nach der Farbe Ihres Urins, dies ist ein guter Indikator.
- ✓ Wenn der Urin klar ist, dann deutet das auf eine angemessene Versorgung mit Feuchtigkeit hin, während dunkler Urin auf eine beginnende Dehydrierung hinweisen kann. Wenn die Aktivität eine Stunde und mehr gedauert hat und wenn man dabei sehr geschwitzt hat, sollte man seine Reserven an Elektrolyten (Natrium und Kalium) und an Kohlenhydraten wieder auffüllen.

Was soll man trinken?

Zu empfehlen sind die folgenden Getränke oder Rezepte: „hausgemachtes“ Getränk für Sportler

- Getränk mit 9,8 g Kohlenhydrate pro 125 ml:
175 ml ($\frac{3}{4}$ Glas) ungesüßten Orangensaft
+ 325 ml ($1\frac{1}{2}$ Glas) Wasser
+ 20 ml (4 Teelöffel) Zucker
+ 1 Prise Salz.
- Getränk mit 8,3 g Kohlenhydrate pro 125 ml:
250 ml (1 Glas) ungesüßten Orangensaft
+ 350 ml ($1\frac{1}{2}$ Glas) Wasser
+ 15 ml (1 Esslöffel) Zucker
+ 1 Prise Salz.

