



FLVW
Fußball- und Leichtathletik-Verband
Westfalen e.V.

Fußball bei Hitze



Fußball bei Hitze

Mögliche Gefährdungen

- Körper kann Temperatur nicht mehr regulieren
- Abstrahlen von Wärme nicht mehr möglich, Kühlung nur durch Verdunstung
- Flüssigkeitsverlust (bis zu 2 Liter / Stunde)
- Salzverlust
- Konzentrationsschwäche – Verletzungsrisiko
- Schwindel
- Hitzschlag
- Sonnenstich
- hitzebedingter Kreislaufkollaps





Fußball bei Hitze

Empfehlungen (DFB-Kommission Sportmedizin)

- Spielverlegung (abends / anderer Termin)
- direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
- ab Temperaturen von 35°C oder mehr als 32°C bei Luftfeuchtigkeit > 80%
- ab Temperaturen von 40°C kein Spiel oder Training
- keine Vorgaben im Regelwerk
- mögliches Hindernis: Spielplan, Platzbelegung oder Nutzung durch mehrere Vereine



Fußball bei Hitze

Trinken, trinken, trinken...

- Körper besteht zu etwa 60% aus Wasser
- Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen
- Kühlen des Körpers durch Verdunstungskälte
- bei sportlicher Aktivität ½ - 1 Liter zusätzlich
- Flüssigkeitsaufnahme etwa alle 20 Minuten
- Durst ist kein Warn-, sondern Alarmsignal
- Leitungswasser, Saftschorle, Tee





Fußball bei Hitze

Aus dem Regelwerk

- **Trinkpause / Drinks' Break**
- Spielunterbrechung (maximal 1 Minute), in der Spieler Flüssigkeit zu sich nehmen dürfen

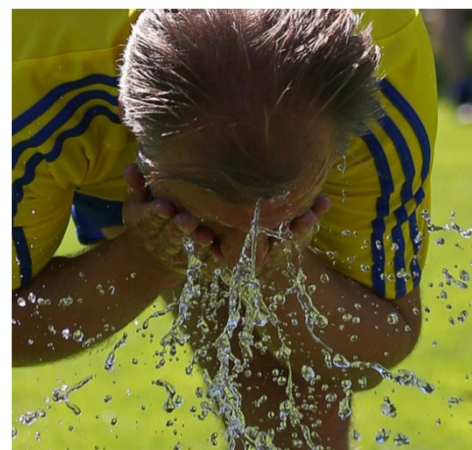
- **Kühlpause / Cooling Break**
- Spielunterbrechung (90 Sekunden bis 3 Minuten), die bei bestimmter Witterung zur Senkung der Körpertemperatur vorgesehen wird



Fußball bei Hitze

Empfehlungen (DFB-Kommission Sportmedizin)

- Aufstellen von Wassereimern um das Feld (zusätzliche Verdunstungskälte)
- Kühlen des Körpers vor Spiel / in der Halbzeit
 - feuchte Handtücher, Wasserbad, Eiswickel
- Sonnenschutz (Mütze / Kappe, dem Torhüter vorbehalten)
- Hautschutz / Sonnenschutz
- leichte, luftdurchlässige Kleidung





Fußball bei Hitze

Empfehlungen

- schon vor dem Sport ausreichend trinken
- leicht verdaulich essen (Nudeln, Reis, gekochtes Gemüse)
- bei Symptomen „aus der Sonne“, Körpertemperatur senken
- Hitzschlag – Schocklagerung (Beine hoch)
- Erbrechen – in Seitenlage
- medizinische Hilfe anfordern



Fußball bei Hitze

Thema „Gewitter“

Vorgabe: „30-30-Regel“ (Entfernung > 10km)

- gefährdete Bereiche **unmittelbar** verlassen
- Schutzbereiche aufsuchen
 - Gebäude mit Blitzschutz
 - geschlossene Fahrzeuge
 - überdachte Tribünen (Metallkonstruktionen)
- **schnell unterbrechen**, aber nicht voreilig abbrechen

