

Musterhitzeschutzplan für den organisierten Sport

Dieser Musterhitzeschutzplan richtet sich an Sportvereine, Sportverbände, Betreiber von Sportstätten sowie weitere Organisationen und Einrichtungen des organisierten Sports.

Er dient als Orientierungshilfe für die Entwicklung eines vereins- bzw. organisationsspezifischen Hitzeschutzplans. Je nach Sportart, örtlichen Gegebenheiten und baulich-technischen Voraussetzungen sollte der Plan individuell angepasst und bei Bedarf ergänzt werden.

Ziel des Musterhitzeschutzplans ist es, gesundheitliche Risiken durch Hitze zu minimieren und insbesondere folgende Personengruppen zu schützen:

- Sportlerinnen und Sportler aller Altersgruppen sowie Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder Behinderungen
- Haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitende, insbesondere Lehr- und Trainerteam, Übungsleitende, Kampfrichterwesen sowie Betreuende
- Zuschauerinnen und Zuschauer
- Die Veranstaltungsleitung sowie weitere an Training, Wettkämpfen und Veranstaltungen beteiligte Personen

Einflussbereich	Maßnahme(n)	Umsetzung
1. Maßnahmen zur Sommervorbereitung		
Strukturen & Zuständigkeiten	Verantwortliche Person(en) für die Entwicklung, Umsetzung und regelmäßige Fortschreibung des Hitzeschutzplans benennen	
	Maßnahmenkatalog entsprechend der Hitzewarnstufen erstellen und möglichst im Vereins- bzw. Qualitätsmanagement verankern	
	Kommunikationswege und Verantwortlichkeiten für Hitzeereignisse (z. B. Information von Trainerinnen und Trainern, Übungsleitenden, Sportlerinnen und Sportlern und Eltern) festlegen	
	Informations- und Warnsysteme nutzen: Newsletter des Deutschen Wetterdienstes (DWD) abonnieren, um Hitzewarnungen direkt per E-Mail zu erhalten: https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/newsletter_node.html Darüber hinaus sollte NINA oder KATWARN installiert werden, um Informationen über andere Gefahrensituationen wie z.B. Überschwemmungen oder Bombenentschärfungen zu erhalten: • NINA: www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warn-App-NINA • KATWARN: www.katwarn.de/warnsystem.php <i>Hinweis:</i> NINA und KATWARN zeigen Hitzewarnungen der Stufe 1 ("starke Wärmebelastung") in der Regel nicht an, sondern nur Warnungen der Stufe 2 ("extreme Wärmebelastung").	

	Verfahren zur regelmäßigen Überprüfung und Aktualisierung des Hitzeschutzplans festlegen	
	Erfahrungen und Maßnahmen aus der vergangenen Hitzesaison auswerten und den Hitzeschutzplan entsprechend anpassen	
	Trainings- und Wettkampfzeiten nach Möglichkeit in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegen sowie Veranstaltungen in den besonders heißen Sommermonaten vermeiden	
	Vorgehen bei Extremhitze festlegen (z. B. Anpassung, Verlegung oder Absage von Training, Wettkämpfen und Veranstaltungen)	
	Durchsagen, Aushänge oder digitale Informationen mit Verhaltenstipps für Aktive, Publikum und Ehrenamtliche vorbereiten	
	Kühle Aufenthaltsbereiche innerhalb oder in der Nähe der Sportstätte identifizieren und kennzeichnen	
	Hitzeschutz- und Informationsmaterialien (z. B. Hitzefächer, Hitzewarn-Sticker, Poster und Flyer) über www.hagen.de/hitze-infomaterial beschaffen <i>Hinweis:</i> Spezifische Hitzeschutz-Materialien für den Sportbereich finden Sie beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) unter: dosb.de/klima-gesundheit-und-sport	
	Austausch mit anderen Vereinen und Verbänden fördern und bewährte Hitzeschutzmaßnahmen übernehmen	
Ehrenamtliche / Mitarbeitende	Schulungsbedarf ermitteln und Mitarbeitende (Trainerteam, Übungsleitende, und Kampfrichter, etc.) zu Hitzeschutz, Erster Hilfe und hitzebedingten Erkrankungen sensibilisieren	
	Maßnahmen zum Schutz der Mitarbeitenden gemeinsam entwickeln und regelmäßig überprüfen	
Sportler:innen	Aufklärung von Sportlerinnen und Sportlern (sowie bei Bedarf von Eltern und Angehörigen) über gesundheitliche Gefahren und passende Schutzmaßnahmen	
	Hitzeschutzmaßnahmen gemeinsam mit den Sportlerinnen und Sportlern entwickeln und regelmäßig kommunizieren	
Sportstätte	Sportanlagen auf besonders hitzebelastete Bereiche sowie kühle Aufenthaltsorte überprüfen („Heatmap“ erstellen)	
	Vorhandene technische Hitzeschutzmöglichkeiten auf Funktionsfähigkeit überprüfen Notwendige Zeit für eventuelle Reparaturen / Materialbestellungen berücksichtigen • Jalousien / Vorhänge • Ventilatoren	

	• Sonnensegel • Wasser(nebel)-Kühlung • mobiler Trinkwasserspender • mobile Sonnenschirme (in Coachingzonen, auf den Mannschaftsbänken und im Kampfrichterbereich) etc.	
	Informationsmaterialien und Plakate zum Hitzeschutz gut sichtbar in den Sportstätten auslegen bzw. aushängen	
Informationen	Informationen zu hitzebedingten Gesundheitsrisiken, Präventionsmaßnahmen und Erster Hilfe für Lehr- und Trainerteams, Aktive, Ehrenamtliche, Eltern und das Publikum bereitstellen	
2. Maßnahmen während des Sommers		
Organisation	Verein, Ehrenamtliche und Trainerteam regelmäßig für Hitzeschutz sensibilisieren	
	(Nach-)Schulungen zu Hitzeschutz und Erster Hilfe durchführen	
Sportstätte	Raum- und Platzbedingungen regelmäßig kontrollieren und hitzebedingte Beeinträchtigungen an Verantwortliche melden	
	Temporäre Beschattungs- und Kühlungsmöglichkeiten schaffen	
	Informationsmaterialien und Hitzeschutzposter gut sichtbar aushängen	
Trainingsbetrieb	Trinkwasser, Kühlmöglichkeiten sowie Sonnen- und UV-Schutz an gut erreichbaren Stellen bereitstellen	
	Ggf. Essensangebot an hohe Temperaturen anpassen und Sommerspeiseplan entwickeln. Auf die korrekte Lagerung von Lebensmitteln und Einhaltung von Kühlketten achten	
	(Ehrenamtliche) Mitarbeitende, Sportlerinnen und Sportler sowie das Publikum befähigen bzw. motivieren, die Hitzeexposition zu verringern und ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen	
	Aufsuchen von kühleren Trainings- und Wettkampforten, wenn möglich (z. B. dichte Wälder)	
	Trainerteam und Übungsleitende als Vorbilder für ausreichendes Trinken und Sonnenschutz einsetzen	

Organisierte Wettkämpfe und Veranstaltungen	Nach Möglichkeit: medizinisches Personal arrangieren, das frühzeitig die Symptome einer hitzebedingten Erkrankung erkennen und entsprechend behandeln kann	
	Besucherinnen und Besucher sowie Teilnehmende regelmäßig über Verhalten bei Hitze informieren	
	Trinkwasser und ausreichend Beschattung bereitstellen	
	Nach Möglichkeit auf den Ausschank alkoholischer und stark koffeinhaltiger Getränke verzichten	
	Kühle Orte, entsprechend der Heatmap, ausweisen	
	Auf eine akklimatisationsgerechte Anreise- und Veranstaltungsplanung achten (Zeitplanung)	
Informationen	Informationen zu Hitzeschutzmaßnahmen regelmäßig aktualisieren und bereitstellen. Hitzeschutz- und Informationsmaterialien (z. B. Hitzefächer, Hitze-warn-Sticker, Poster und Flyer) können über www.hagen.de/hitze-infomaterial beschaffen werden	
3. Maßnahmen bei Warnstufe 1 + 2		
Organisation	Ausgearbeiteten Maßnahmenkatalog entsprechend der aktuellen Hitzewarnstufe umsetzen	
Sportstätte	Besonders stark aufgeheizte Sport- und Zuschauerbereiche sperren oder alternative Trainingsorte nutzen	
	Maßnahmen zur Kühlung und Belüftung von Sporthallen umsetzen	
Trainingsbetrieb	Risikopersonen besonders aufmerksam begleiten	
	Pre-, Per- und Post-Cooling: Möglichkeiten zur Kühlung anbieten und auf eigenständiges Mitbringen verweisen z. B. kaltes Wasser, Eis, Cool Packs und ggf. Kühlkleidung	
	Eimer mit kühlem Wasser und ggf. Tücher zur kurzen Abkühlung für zwischendurch bereitstellen Wassersprinkler / Nebelsprüher verwenden	

	Trainingszeiten in die frühen Morgen- oder Abendstunden verlegen	
	Häufigere und längere Trink- und Erholungspausen einplanen	
	Erhöhte Pausenfrequenz und -länge zum Akklimatisieren einplanen Ggf. intermittierende gemeinsame (Trink-)Pausen mit Pulskontrollen durchführen und typische Warnzeichen und Symptome abfragen	
	Kleiderwahl und Körperbedeckung überprüfen und ggf. Anpassung empfehlen: • geeignete Sportkleidung ermöglicht eine gute Kühlung durch Schwitzen • helle, leichte Bekleidung und Kopfbedeckung • Sonnenbrille Ggf. Kühlkleidung bereitstellen	
	Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme durch Bereitstellung von Getränken und Trinkmotivation sicherstellen	
	Bei zusätzlicher Hitzebelastung bzw. spätestens ab Warnstufe 2: a. Freistellung von der Arbeit / dem Training anordnen, insbesondere für Risikopersonen b. Trainingspläne anpassen / Trainingsumfang reduzieren c. alternatives Trainingsprogramm anbieten	
	Bei Hinweisen auf hitzebedingte Erkrankungen: Training umgehend beenden, Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten und ggf. Rettungsdienst informieren	
Organisierte Wettkämpfe und Veranstaltungen (zusätzlich zu Maßnahmen im Trainingsbetrieb)	Darauf achten, dass Mitarbeitende Ihre Vorbildfunktion wahrnehmen: selbst Wasser dabei haben und regelmäßig trinken, Sonnenschutzprodukte auftragen, Sonnen-Caps tragen, Teambesprechungen im Schatten abhalten, vor dem Training fragen, ob alle Wasser dabei haben etc.	
	Evtl. Anpassung des Regelwerkes, z. B. häufigere Wechsel, Verkürzung der Wettkampfdauer, zusätzliche Pausen	
	wenn möglich Wettkampfzeiten auf die frühen Morgen- oder späten Abendstunden verlegen (im Freien auf Mücken- und Zeckenexposition achten)	
	wenn möglich Wettkämpfe und Veranstaltungen in kühleren Bereichen austragen	

	Klare Kriterien und Regularien zur Spielunterbrechung festlegen und eine evtl. Verschiebung bei Wetterwarnungen einplanen	
	Bei extremen Hitzebedingungen, Wettkämpfe absagen oder verschieben bzw. die Wettkampfgestaltung / das Programm entsprechend der Hitzebelastung anpassen	
Informationen	Akute Hitzewarnungen und Verhaltenstipps per E-Mail / SMS / telefonisch / persönlich / über Social-Media-Kanäle von Verbänden und Vereinen verbreiten	
5. Maßnahmen zur mittel- und langfristigen Anpassung		
Sportstätte	Maßnahmen im Außenbereich: - Schaffung von Schattenplätzen als Rückzugsorte vor direkter Sonneneinstrahlung – etwa durch - natürliche Beschattung (z. B. Baumpflanzungen Zuschauer- und Kampfrichterbereich) - Jalousien - Lüftungsanlagen / Ventilatoren (nur notfalls Klimaanlage, um Energie zu sparen) - moderne Isolationstechnik und energetische Sanierung (u. a. Vermeidung wärmespeichernder Baustoffe) - hitzereduzierende Anstriche und Bodenbeläge - hitzeresistente, hypoallergene (Dach-)Begrünung - Erforderlichenfalls Kontaktaufnahme mit Eigentümer oder Betreiber - Helfen Sie mit, die Bäume in unserer Stadt zu retten – wir stellen Wassertank und Gießkanne bereit, du brauchst nur noch zur Kanne zu greifen! Mehr Infos unter www.giesskannenhelden.de	
Sportgelegenheiten / Sport im öffentlichen Raum	Beschattungsmöglichkeiten an öffentlichen Plätzen, die für Bewegungserfahrungen genutzt werden, überprüfen und, wenn möglich, schaffen	
	Einfluss auf direkte Umgebung von Sportstätten und Stadtplanung ausüben: eventuelle Hitzeinseln in Einzugsbereichen beseitigen bzw. abmildern (z. B. hitzeresistente Begrünung, Aufhebung von Versiegelungen, hitzereduzierende Anstriche und Bodenbeläge etc.)	
	Kühloasen / Cooling-Center einrichten	

Praxis-bezogene Informationen und Materialien zu Klima, Gesundheit und Sport

- BZgA / Klima-Mensch-Gesundheit. Klima und Gesundheit. <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/>
- KanuMorgen: Klimaschutz im Kanusport. Deutscher Kanu-Verband. <https://www.kanu.de/DER-DKV/Kanu-Morgen-84435.html>
- Deutscher Naturschutzring. Comic und App: "Gemeinsam geht's". 2. Juli 2019. <https://www.dnr.de/publikationen/comic-und-app-gemeinsam-gehts>
- DFB. Anstoss für Grün. <https://klimaschutz.dfb.de/>
- DOSB. Klima, Gesundheit und Sport: klimabedingte Gesundheitsrisiken. <https://gesundheit.dosb.de/angebote/klima-gesundheit-und-sport>
- Gesund in Sportdeutschland. Klimawandel und Sport – Warum es auch dich betrifft!
- [Podcast Folge]. 29. Juni 2026. <https://gesund-in-sportdeutschland.podigee.io/24-klimawandel-und-sport>
- Schneider S, Eichinger M. Mehr Sonne, mehr Hitze, mehr Regen, mehr Blitze – wie sehr der Klimawandel den Sport verändern wird und wie wir darauf reagieren können.
- HDJBO. 2022;7:155-78. <https://doaj.org/article/cadf68b584804fda9bd33f07178fb971>
- Sports for Future. <https://www.sportsforfuture.de/de/>

Quelle: Winklmayr C, Matthies-Wiesler F, Muthers S, Buchien S, Kuch B, an der Heiden, M, et al. Hitze in Deutschland: Gesundheitliche Risiken und Maßnahmen zur Prävention. J Health Monitoring. 2023;8(S4):3-34. <https://doi.org/10.25646/11645>