

# Hitzeschutzkonzept

Leitfaden für Veranstalter · Stadionnah & Stadionfern

## Einleitung

Sporttreibende zählen laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu den besonders betroffenen Risikogruppen für klimabedingte Gesundheitsrisiken. Für die Leichtathletik, eine überwiegend im Freien ausgetragene Sportart, stellen häufigere, längere und intensivere Hitzewellen eine zunehmende Herausforderung dar.

Dieser Leitfaden richtet sich an Veranstalter, die Hessische Leichtathletik-Meisterschaften – oder auch andere Leichtathletik-Wettkämpfe in Hessen – ausrichten, sowohl in Stadionanlagen als auch an stadionfern gelegenen Wettkampfstätten (z. B. auf Straßen, Wegen, im Gelände). Er fasst die für Wettkampfveranstaltungen relevanten Maßnahmen aus dem Musterhitzeschutzplan des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) komprimiert zusammen und gliedert sie in drei zeitliche Handlungsphasen.

*! Der Deutsche Wetterdienst (DWD) gibt amtliche Hitzewarnungen heraus: Stufe 1 = starke Wärmebelastung · Stufe 2 = extreme Wärmebelastung. Warnungen können per DWD-App oder Newsletter abonniert werden.*

## Hinweis zur Umsetzung – Empfehlungen statt Pflichtenkatalog

Die in diesem Leitfaden aufgeführten Maßnahmen sind Empfehlungen. Sie richten sich an ehrenamtlich geführte Kreise und Vereine mit begrenzten personellen, finanziellen und infrastrukturellen Ressourcen und erheben keinen Anspruch auf vollständige Umsetzung. Nicht jede Maßnahme wird in jedem Setting realisierbar sein, und das ist ausdrücklich in Ordnung.

Entscheidend ist vor allem eines: das Bewusstsein für hitzebedingte Gesundheitsrisiken zu schärfen – bei Organisator:innen, Trainer:innen, Kampfrichter:innen, Helfer:innen sowie bei den Athlet:innen selbst. Wer die Risiken kennt, kann im Ernstfall schneller und richtiger handeln.

*💡 Jede umgesetzte Maßnahme zählt. Schon ein bereitgestellter Wasserspender, eine spontane Schattenpause oder ein rechtzeitiger Hinweis an Teilnehmende kann im Ernstfall entscheidend sein. Startet mit dem, was machbar ist und baut von dort aus.*

Wir ermutigen alle Veranstalter ausdrücklich dazu, diesen Leitfaden im Verein und Umfeld weiterzugeben, Hitzeschutz als festes Thema in die Veranstaltungsplanung aufzunehmen und eine Kultur der gegenseitigen Fürsorge zu fördern. Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass Leichtathletik-Meisterschaften auch unter sommerlichen Bedingungen sicher und fair für alle Beteiligten stattfinden können.

---

## Phase 1 – Vorbereitung (vor der Veranstaltungssaison)

### Organisation & Zuständigkeiten

- Eine verantwortliche Person für Hitzeschutz benennen und alle Helfer:innen, Kampfrichter:innen sowie Trainer:innen informieren
- Sportart- und sportstättenspezifischen Maßnahmenplan für akute Hitzewarnstufen erarbeiten
- Klare Kriterien und Regelungen für Absage, Verlegung oder Unterbrechung von Wettkämpfen festlegen (inkl. Ausweichtermin kommunizieren)
- Durchsagen und Anzeigentexte mit Verhaltenshinweisen für Teilnehmende und Zuschauende vorbereiten
- Bewirtungsangebot frühzeitig planen: offenes Feuer / Grill vermeiden, Hygienestandards prüfen

### Sportstätte & Infrastruktur

#### Stadionnah

- Technischen Hitzeschutz auf Funktionsfähigkeit prüfen oder anschaffen: Sonnensegel, Pavillons, Ventilatoren o.ä.
- Verschattung von Sitzbänken, Athletenbereichen, Coachingzonen, Kampfrichterbereichen und Zuschauerbereichen sicherstellen
- Trinkwasserspender, Kühlboxen und Erste-Hilfe-Station in Hitzeorientierungsplan einzeichnen
- Barrierefreiheit aller verschatteten Bereiche sicherstellen

#### Stadionfern (Straße, Gelände, Cross)

- Mobile Verschattung (Pavillons, Sonnensegel) an Start, Ziel und Verpflegungsstationen einplanen
- Trinkwasserversorgung entlang der Strecke vorab sicherstellen (Wasserträger, Tische, Depots)
- Bei erhöhtem Hitzerrisiko Kommunikation mit der Gemeinde zur Nutzung alternativer kühler Räume aufnehmen
- Sanitäreinrichtungen und Erste-Hilfe-Station am Zielbereich planen

### Information & Kommunikation

- Erste-Hilfe-Schulungen und Sensibilisierung für Hitzerrisiken in Vorbereitungstreffen integrieren
- Kommunikationsstruktur für Hitzewarnungen festlegen (interne und externe Kanäle)
- Informationsmaterialien zu Risikofaktoren, Prävention und Erste Hilfe für Teilnehmende, Helfer:innen und Zuschauende bereitstellen (z. B. DOSB-Materialien)

---

## Phase 2 – Wettkampftag (bei normaler bis erhöhter Wärme)

### Ablauf & Wettkampfgestaltung

- Ablaufpläne je nach aktueller Hitzewarnstufe umsetzen
- Hitzeschutzmaßnahmen vorab in der Technischen Besprechung mit Kampfrichter:innen absprechen
- Vorgesehene Maßnahmen vorab an alle vereinseigenen und fremden Teilnehmenden kommunizieren
- Start- und Zielbereich sowie Aufenthaltszonen in schattige Bereiche legen

### Verpflegung & Versorgung

- Kostenlose Trinkwasserausgabe und -spender bereitstellen
- Ausschank von Alkohol, stark zuckerhaltigen und koffeinhaltigen Getränken vermeiden
- Mineralwasser, ungesüßten Tee und dünne Saftschorlen anbieten
- Hygienische Lagerung von Lebensmitteln und Einhaltung von Kühlketten sicherstellen
- Sonnenschutzcreme, Kopfbedeckungen und ggf. Leihsonnenbrillen – besonders für Kinder – bereitstellen

### Kampfrichter:innen & Helfer:innen

- Ausreichend Schattenpausen (Entwärmungsphasen) in kühlen Räumen einplanen
- Häufigere zeitliche und örtliche Rotation bei Einsatzplänen berücksichtigen
- Ausreichend Flüssigkeit für alle Einsatzkräfte zur Verfügung stellen

### Sicherheit & Kommunikation vor Ort

- Erste-Hilfe-Station gut sichtbar und zentral positionieren
- Kühle Orte ausweisen, Hitzeorientierungsplan gut sichtbar aufstellen
- Regelmäßige, leicht verständliche Durchsagen zu Temperatur, UV-Index und Verhaltenshinweisen

## Phase 3 – Akute Hitzeperiode (Hitzewarnstufe 1 + 2)

### Sofortmaßnahmen Wettkampf

- Wettkampfzeiten kurzfristig in frühe Morgen- oder Abendstunden verlegen
- Austragungsort bei Möglichkeit in kühlere, verschattete Bereiche verlegen
- Kriterien für Unterbrechung und Abbruch anwenden; Heim- und Gastvereine sowie Sporttreibende schnellstmöglich informieren
- Wassersprinkler und Vernebelungsanlagen anschließen und einsatzbereit halten
- Erkrankte Athlet:innen (z. B. mit Magen-Darm-Erkrankungen) vom Wettkampfbetrieb ausschließen

### Besonders vulnerable Personen

- Aufmerksamkeit gegenüber Risikogruppen erhöhen: ältere Personen, Kinder, Schwangere, Personen mit Vorerkrankungen
- Trainer:innen und Helfer:innen für gesundheitliche Warnzeichen sensibilisieren
- Bei Hinweisen auf hitzebedingte Erkrankungen sofort Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten und bei Bedarf den Rettungsdienst rufen

### Kühlung & Verpflegung unter Extrembedingungen

- Kostenlose Getränke bereitstellen, Trinkwasserverordnung beachten
- Kühlpads, feuchte Handtücher, Sprühflaschen und Eiswürfel an gut erreichbaren Stellen vorhalten
- Pre-, Per- und Post-Cooling für Athlet:innen ermöglichen und kommunizieren
- Leichte, wasserreiche, salzhaltige Kost in häufigeren kleinen Portionen anbieten; koffein- und alkoholfreie Getränke bevorzugen

### Besonderheiten bei stadionofern ausgetragenem Wettkampf

Bei stadionofern organisierten Disziplinen (z.B. Straßenlauf, Crosslauf o.ä.) sind folgende ergänzende Punkte zu beachten:

- Streckenverlauf so planen, dass schattige Abschnitte bevorzugt werden; exponierte, versiegelte Flächen meiden
- Ausreichend Verpflegungspunkte entlang der Strecke (min. alle 2–3 km bei Hitze), inkl. Wasser und Sprühtmöglichkeiten
- Kommunikation zwischen Streckenpersonal, Kampfrichter:innen sowie der Leitstelle sicherstellen (Funkgerät / Mobiltelefon)
- Rettungsdienst / Sanitätsdienst vorab über Streckenführung und Zugangsmöglichkeiten informieren
- Kühlen Rückzugsraum am Zielort (z. B. Schulgebäude, Vereinsheim) als Erste-Hilfe-Bereich einplanen
- Bei Hitzewarnstufe 2: Nachlaufdisziplinen ernsthaft auf Absage oder Verlegung in Abendstunden prüfen



## Quellenhinweis

	Quelle
<b>Musterhitzeschutzplan für den organisierten Sport</b>	Bundesministerium für Gesundheit (BMG), Bundesempfehlung, Stand Juni 2025. Erstellt durch KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V., Medizinische Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg und Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB). <a href="https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/H/Hitzeschutzplan/Bundesempfehlung_Musterhitzeschutzplan_Sport_BMG_Layout_bf.pdf">https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/H/Hitzeschutzplan/Bundesempfehlung_Musterhitzeschutzplan_Sport_BMG_Layout_bf.pdf</a>
<b>Gesundheitsrisiko Hitze des Bundesministeriums für Gesundheit</b>	<a href="http://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/hitze">www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/hitze</a>
<b>Weiterführendes Material</b>	<a href="https://www.dosb.de/service/tools/detail/musterhitzeschutzplan-fuer-den-organisierten-sport">https://www.dosb.de/service/tools/detail/musterhitzeschutzplan-fuer-den-organisierten-sport</a>

*Dieser Leitfaden stellt eine komprimierte, wettkampfspezifische Zusammenfassung der Bundesempfehlung dar. Die Maßnahmen sind nicht abschließend und sollten regelmäßig auf ihre Aktualität und Wirksamkeit überprüft werden. Individuelle Anpassungen an die jeweilige Sportart, Disziplin und den Veranstaltungsort sind ausdrücklich vorgesehen.*