

## **Checkliste für einen einfacheren Umgang mit grosser Hitze bei Sportveranstaltungen im Wallis**

### **Vor der Veranstaltung**

#### **Vorbereitung der Veranstaltung und Präventionsmassnahmen**

- o Erstellen Sie ein "Hitzewellen"-Konzept und halten Sie es für die Teilnehmer bereit
- o Informieren Sie die Teilnehmer über die Risiken der Hitze und die Präventionsmassnahmen
- o Passen Sie die Wettkampfzeiten an, um die heissesten Stunden zu vermeiden
- o Stellen Sie Schattenbereiche und Abkühlungsmöglichkeiten bereit
- o Stellen Sie ausreichend Wasser für die Teilnehmer und das Publikum zur Verfügung
- o Ermutigen Sie die Teilnehmer zum Tragen leichter und atmungsaktiver Kleidung
- o Sensibilisieren Sie die Leute für die Signale eines Hitzschlags (Schwindel, Übelkeit, extreme Müdigkeit, Kopfschmerzen)

#### **Logistik**

- o Wählen Sie einen geeigneten Ort: bevorzugen Sie schattige und gut belüftete Bereiche
- o Planen Sie regelmässige Pausenstationen ein, um eine Erschöpfung der Teilnehmer zu vermeiden
- o Passen Sie die Zeitpläne an: Aktivitäten am frühen Morgen oder am späten Nachmittag organisieren
- o Erstellen Sie einen Notfallplan für den Fall eines Hitzschlags oder Unwohlseins

### **Während der Veranstaltung**

#### **Führung/Information und Logistik**

- o Reduzieren Sie körperliche Anstrengungen während der heissesten Stunden
- o Beobachten Sie die Teilnehmer, um bei Unwohlsein schnell eingreifen zu können
- o Lüften Sie geschlossene Räume und verwenden Sie, wenn möglich, Ventilatoren
- o Ermutigen/fördern Sie eine regelmässige Flüssigkeitszufuhr durch Verpflegungsstationen auf der gesamten Strecke
- o Wählen Sie vorzugsweise Obst, Gemüse und wasserreiche Lebensmittel
- o Stellen Sie auf der gesamten Strecke ein medizinisches Gerät bereit, um hitzebedingte Notfälle zu behandeln

#### **Bei einem Notfall während der Veranstaltung**

- o Erkennen Sie die Anzeichen eines Hitzschlags: erhöhte Körpertemperatur, Verwirrung, Bewusstlosigkeit
- o Hitzschlag ist ein lebensbedrohlicher Notfall, rufen Sie sofort den Rettungsdienst (144), wenn eine Person in einer Notsituation ist
- o Die Person an einen kühlen Ort bringen und feuchte Kompressen auf den Körper legen
- o Bei der Person bleiben, bis der Rettungsdienst eintrifft

## **Sicherheit und Wohlbefinden der Teilnehmer**

- o Stellen Sie Ruhezeiten mit Sprühnebel oder Ventilatoren bereit
- o Ermutigen Sie die Teilnehmer, leichte Kleidung und Mützen zum Schutz vor der Sonne zu tragen
- o Achten Sie auf regelmässiges Auftragen von Sonnencreme, um Sonnenbrand zu vermeiden

## **Engagement und Animation**

- o Organisieren Sie geeignete Aktivitäten zur Sensibilisierung für das Wetter, z. B. Wasserspiele
- o Sensibilisieren Sie die Leute für die Bedeutung des Hitzeschutzes

## **Nach der Veranstaltung**

### **Flüssigkeitszufuhr und Ernährung**

- o Bieten Sie leichte Mahlzeiten an
- o Vermeiden Sie zuckerhaltige und alkoholische Getränke, die die Dehydrierung verstärken können

Der Kanton Wallis hat einen [Hitzewellenplan](#) erstellt, in dem die Präventions- und Interventionsmassnahmen detailliert aufgeführt sind.