

## Viren und Bakterien

- Helle und abschließende Kleidung
  - Trainingshosen in die Socken
    - Meiden von Unterholz
- Absuchen und rasches Entfernen von Zecken
  - Zeckenkarte oder Pinzette mitführen
- Vorab Absprache zum Vorgehen im Fall eines Zeckenbisses
  - Repellentien gegen Zecken und Steckmücken
  - Sofortige Wundversorgung auch kleinerer Verletzungen mit dichtem Pflaster
  - Proviant mit Coolpacks durchgängig kühlen
    - Gemeinsame Hände-Desinfektion vor Verzehr von Proviant



## Allgemeine Maßnahmen

- WarnApp „Gesundheitswetter“ des Deutschen Wetterdienstes nutzen
- Immer Notfallhandy mitführen
- Liste mit Notfallnummern (Notarzt, Eltern) anlegen



## Hitze

- Auf atmungsaktive Kleidung achten
- Erkrankte vom Training ausschließen
- Training auf morgens oder abends verlagern
  - Gemeinsame Trinkpausen vor (!), während und nach Training
    - Sprühflaschen einsetzen
  - Eiskalte und heiße Getränke meiden
  - Zusätzliche Pausen in Schatten oder Kabine
- Trainingsumfänge – v.a. Ausdauerheiten – reduzieren
  - Feuchte Handtücher oder Cool-Packs verteilen
  - Arme, Gesicht und Nacken mit Wasser kühlen
    - Zum Duschen nach dem Training anhalten
  - Anzeichen auf Hitzschlag mit Handzeichen abfragen (u.a. Schwindel, Übelkeit, erhöhte Temperatur, beschleunigte Atmung, heiße trockene Haut, Kopfschmerz)
    - Bei Verdacht auf Hitzschlag sofort Notarzt rufen



## Unwetter

- Vorab über Wetterlagen informieren (NINA-Warn-App)
- Training rechtzeitig abbrechen
- Outdoor-Trainings in oder an blitzsichere Gebäude verlegen
  - Absagen rechtzeitig vor Trainingsreise kommunizieren

## UV-Strahlung

- Mittagstraining vermeiden
- Mindestens die Schulter bedeckende Kleidung samt Kopfbedeckung empfehlen
- Wasserfestes Sonnenschutzmittel 30 min vorher auftragen lassen mit Lichtschutzfaktor >30, besser >50
- Gemeinsames Nachcremen nach spätestens 2h
  - Lippencreme mit UV-Schutz empfehlen
- Viele Trainingsteile in Schatten verlagern
  - Anzeichen auf Sonnenstich abfragen (u.a. Kopfschmerzen, hochroter Kopf, Nackensteifigkeit, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Unruhe, Ohrensausen)



## Ozon

- Trainingsumfänge – insbesondere Ausdauerheiten – reduzieren
- Ab 1-Stunden-Ozonwert von 120 Mikrogramm pro Kubikmeter Training indoor durchführen
  - Training zwischen 11 Uhr und 18 Uhr meiden



## Pollen

- Moderat auf- und abwärmen
  - Spitzenbelastungen und abrupte Wechsel zwischen Ruhe und Belastung vermeiden
- Training bei allergischen Reaktionen oder Atemnot abbrechen
  - Zum Duschen nach dem Training anhalten
- Medikamenten-Therapie mit Anti-Doping-Liste abgleichen

