

CHECKLISTE: HITZESCHUTZ IM KURSWESEN



HITZE.LI



AMT FÜR GESUNDHEIT
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN



STABSSTELLE FÜR SPORT
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

EINLEITUNG

Hitzetage und Hitzewellen werden häufiger und intensiver. Kursanbieter und Kursleitende können sich darauf vorbereiten, um bei Hitze rasch und angemessen reagieren zu können. Es lohnt sich, vorab die wichtigsten Fragen zu klären. Auf dieser Basis können bei Bedarf entsprechende Richtlinien festgelegt und Massnahmen definiert werden.

- Was braucht es, damit Sicherheit und Gesundheit der Kursteilnehmenden sowie der Kursleitenden bei Hitze gewährleistet sind?
- Wie können sich Anbieter von Bewegungs- und weiteren Kursen im Rahmen ihres Verantwortungsbereichs auf hohe Temperaturen vorbereiten?

GESUNDHEIT & SICHERHEIT BEI HITZE

- Sind alle Kursteilnehmenden und Leitende bei Hitze ausreichend geschützt?
- Reichen die Schutzmassnahmen auch für Teilnehmende mit chronischen Erkrankungen oder erhöhter Hitzeempfindlichkeit (z.B. Erwachsene über 75 Jahre, Schwangere) aus?
- Sind Kursleitende sensibilisiert für hitzebedingte Warnsignale (z.B. Schwindel, Erschöpfung, Verwirrtheit)?
- Sind wir vorbereitet, wenn jemand akute gesundheitliche Probleme hat (z.B. Schwindel, Kreislaufschwäche, Kollaps)?
- Können Teilnehmende ihre Belastung jederzeit reduzieren oder sich kurzfristig vom Kurs abmelden, ohne Nachteile befürchten zu müssen?
- Haben wir Kriterien, nach denen Kurse bei Hitze angepasst, verlegt oder abgesagt werden müssen?

ANPASSUNGEN IM KURSBETRIEB?

- Handelt es sich um einen Kurs mit körperlicher Belastung? Was haben wir für Möglichkeiten, die Belastung zu reduzieren?
- Können Kursdauer, Pausen oder das Programm hitzegerecht angepasst werden (z.B. zusätzliche oder längere Pausen, Alternativprogramm)?
- Können Kurse zeitlich so geplant oder verschoben werden, dass sie zu den kühleren Tageszeiten stattfinden?
- Steht leicht zugängliches Trinkwasser für Teilnehmende und Kursleitende zur Verfügung? Werden Trinkpausen eingeplant und regelmässig daran erinnert?

INFRASTRUKTUR UND KURSORT

- Sind die Kursräume ausreichend kühl und gut belüftet? Können zusätzliche Wärmequellen (Beleuchtung, Geräte) vermieden werden?
- Besteht die Möglichkeit, die Raumtemperaturen zu messen und bei Bedarf Massnahmen zu ergreifen?
- Gibt es kühlere Räume, die bei Bedarf genutzt werden können? Oder kann der Kurs an einem kühlen, schattigen Ort stattfinden?
- Wie kommen die Teilnehmenden zum Kursort? Welcher Hitzebelastung sind sie auf dem Weg ausgesetzt und haben wir eine Möglichkeit, dies zu reduzieren oder zu verhindern?

KOMMUNIKATION & INFORMATION

- Werden Kursteilnehmende im Voraus über Hitzemassnahmen und mögliche Anpassungen informiert?
- Gibt es klare Kommunikationswege bei kurzfristigen Änderungen (z.B. Kursverlegung, Absage)?
- Erhalten Teilnehmende Informationen und konkrete Empfehlungen rund um Hitze und Gesundheit?