Merkblatt zum Umgang mit Hitze für Sonderpädagogische Bildungs- und Beratungszentren (SBBZ)

Hitze und hohe Temperaturen können sehr belastend auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen wirken. Die gesundheitlichen Folgen können Kopfschmerzen, Schwindel, Erschöpfung oder im schlimmsten Fall ein Hitzschlag sein. Zudem kann Hitze auch die Konzentration und die Produktivität von Schülerinnen und Schülern stark beeinträchtigen. Im Folgenden erhalten Sie daher einige wichtige Empfehlungen und Tipps, um den Schulalltag bei Hitze etwas erträglicher zu gestalten.

Wichtig - informieren und vorbereiten:

- Durch Abonnieren des Newsletters des Deutschen Wetterdienstes (DWD) werden Sie immer über eine bevorstehende Hitzewelle informiert
- Registrierung über folgenden Link: https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen_node.html
- Alternativ: Nutzung der WarnWetter-App des DWD
- Besprechen Sie die kommende Hitzewelle im Kollegium

Empfehlungen für das Raumklima, das Gebäude und den Außenbereich:

- Lüften in den frühen Morgenstunden
- Fenster abdunkeln (nach Möglichkeit von außen)
- Wenn vorhanden, Ventilatoren oder Klimaanlagen für Luftzirkulation nutzen
- Unnötige Wärmequellen wie Lampen, elektrische Geräte, z. B. PCs und Beamer, abschalten, wenn diese nicht zwingend benötigt werden
- Einrichtung von Schattenplätzen auf dem Pausenhof, wenn möglich (Durch Sonnensegel, Sonnenschirme, Pavillons, Baumbepflanzung)

Empfehlungen für organisatorische Maßnahmen:

- Wenn es Ausweichmöglichkeiten gibt, dann in kühleren Räumen aufhalten (z. B. in unteren Geschossen, auf die Nordseite ausgerichtete Räume)
- Ist die Temperatur im Freien niedriger als in den Innenräumen, kann der Unterricht, wenn möglich, im Freien stattfinden. Folgendes muss dabei beachtet werden:
    - Sonnencreme auftragen
    - Ausreichend zu trinken mitnehmen
    - Aufenthalt im Schatten
- Das Trinkverhalten fördern durch z. B.: regelmäßige Erinnerung, gemeinsame Trinkpausen
- Durch das Besprechen des Themas Hitzeschutz im Kollegium den Austausch, die Sensibilisierung und ein gemeinsames Verständnis fördern
- Anpassung der Unterrichtszeiten wie z. B.:
    - Kognitiv anstrengende Aufgaben, wie Prüfungen, auf kühlere Morgenstunden legen
    - Körperlich anstrengende Tätigkeiten, wie Sportunterricht, auf den Vormittag legen
- Sportfeste im Frühling oder im Frühsommer planen
- Bei einer Hitzewarnung sollten Sportveranstaltungen abgesagt werden
- Schülerinnen und Schüler und ggf. die Eltern über das Thema Hitze aufklären und auf allgemeine Empfehlungen zum Hitzeschutz aufmerksam machen (siehe im Folgenden)

Sie haben bereits ein Konzept zum Hitzeschutz in ihrer Einrichtung oder würden gerne eines etablieren?
Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihren Entwurf oder Ihre Fragen zum Thema per Mail an hitzeaktionsplan@landkreis-ludwigsburg.de senden.

LANDKREIS
LUDWIGSBURG

Allgemeine Empfehlungen zum Hitzeschutz:

- Auf angepasste Kleidung und Sonnenschutz achten:
  - Schuhe, die den Fußrücken bedecken
  - Leichte, helle Kleidung (z. B. aus Baumwolle, Leinen, Viskose)
  - Sonnenbrille und Kopfbedeckung im Freien
- Mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien sollte Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mind. 30 aufgetragen werden
- Auf eine ausreichende Trinkmenge und geeignete Speisen achten:
  - Getränke sollten nicht zu kühl sein
  - Geeignete Getränke: Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser)
  - Leichte Kost bevorzugen (fettreiche, deftige Speisen möglichst vermeiden)
- Abkühlung ermöglichen: Hände, Arme, Nacken oder Stirn zwischendurch mit Wasser kühlen, z. B. mit feuchten Tüchern

Hitzebedingte Symptome erkennen und handeln:

Typische Anzeichen von Hitzestress sind:

- Starkes Schwitzen, kühle Haut, gerötetes Gesicht, trockene Lippen durch Flüssigkeitsmangel
- Kopfschmerzen, Übelkeit, Unruhe, Ohrengeräusche

Treten diese Symptome auf, sollte der Körper schnellstmöglich abgekühlt werden:

- Person in eine kühle Umgebung bringen
- Hände, Arme, Nacken oder Stirn mit feuchten Tüchern kühlen
- Person schluckweise zu trinken geben

! Bei Verdacht auf einen Hitzschlag mit hinzukommenden Symptomen wie Fieber, heiße, rote, trockene Haut und starken Kopfschmerzen handelt es sich um einen medizinischen Notfall.
Hier sollte umgehend die Nummer **112** gewählt werden.

Sie haben bereits ein Konzept zum Hitzeschutz in ihrer Einrichtung oder würden gerne eines etablieren?
Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihren Entwurf oder Ihre Fragen zum Thema per Mail an hitzeaktionsplan@landkreis-ludwigsburg.de senden.