



## **Merklblatt zum Umgang mit Hitze für Kitas**

Hitze und hohe Temperaturen wirken auf Kinder, Kleinkinder und Säuglinge sehr belastend. Je geringer das Alter, desto größer ist die Schutzbedürftigkeit. Grundsätzlich gelten Kinder unter sechs Jahren als besonders gefährdete Gruppe. Das liegt unter anderem daran, dass die Temperaturregulierung von Kindern eingeschränkt ist: Kinder produzieren einerseits mehr Wärme bei körperlicher Anstrengung als Erwachsene und andererseits schwitzen sie deutlich weniger wodurch weniger Wärme abgegeben werden kann. Um gesundheitliche Beeinträchtigungen durch Hitze zu vermeiden, finden Sie im Folgenden einige wichtige Empfehlungen und Tipps.

### **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](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 Team

### **Allgemeine Empfehlungen zum Hitzeschutz:**

- Mittagssonne (11 Uhr bis 16 Uhr) meiden
- Aktivitäten im Freien zu kühleren Zeiten am Vormittag (oder ggf. in den Abendstunden) einplanen
- Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden
- Kinder und Eltern sensibilisieren
- Auf eine ausreichende Trinkmenge und geeignete Speisen achten (siehe unten)
- Ansprechen des Themas Hitzeschutz im Team, durch den Austausch die Sensibilisierung und ein gemeinsames Verständnis fördern

### **Abkühlung ermöglichen:**

- Im Außenbereich: z. B. Wasserspiele oder Rasensprenger im Schattenbereich, wichtig: Beim Baden auf wasserfeste Sonnencreme achten und nach dem Baden erneut auftragen
- Im Innenbereich: feuchte Tücher oder kühle Kompressen auf Beine, Arme, Nacken oder Stirn

### **Auf angepasste Kleidung und Sonnenschutz achten:**

- Sonnenbrille, Kopfbedeckung
- Schuhe die den Fußrücken bedecken
- Leichte, helle Kleidung (z.B. aus Baumwolle, Leinen, Viskose)
- Mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien sollte Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mind. 30 aufgetragen werden
- Etwa alle 2 Stunden sollte nachgecremt werden
- Eltern und Kinder für hitzeangepasste Kleidung und UV-Schutz sensibilisieren

### **Tipps zum Trinken:**

- Auf eine ausreichende Trinkmenge achten: Bei über 30°C kann die Trinkmenge um das Doppelte oder Dreifache erhöht sein

**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](mailto:hitzeaktionsplan@landkreis-ludwigsburg.de) senden.



- Geeignete Getränke: Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser)
- Getränke sollten nicht zu kühl sein
- Das Trinkverhalten fördern durch z. B.: regelmäßige Erinnerung, gemeinsame Trinkrituale, Integrieren von Trinksprüchen/Trinkliedern, Aufstellen von Wasser-/Teespendern, bunte Gläser

### **Tipps für das Speiseangebot:**

- Leichte Kost bevorzugen (fette, deftige Speisen möglichst vermeiden)
- Wasserreiches Obst und Gemüse anbieten (z. B. Melone, Gurke, Paprika)
- Kaltschalen und Smoothies ohne zugesetzten Zucker sind ebenfalls geeignet
- Kinder in die Zubereitung gesunder, hitzeangepasster Snacks miteinbeziehen

### **Empfehlungen für das Raumklima, das Gebäude und den Außenbereich:**

- Lüften in den frühen Morgenstunden
- Fenster tagsüber geschlossen halten
- Fenster abdunkeln
- Wenn möglich in kühleren Räumen aufhalten (z. B. in unteren Geschossen oder auf die Nordseite ausgerichteten Räumen)
- Überflüssige Wärmequellen wie Glühlampen, elektrische Geräte abschalten
- Einrichtung von Schattenplätzen (durch Sonnensegel, Sonnenschirme, Pavillons, Baumbepflanzung)
- Möglich ist auch das Einrichten von geeigneten Wasserflächen und Wasserspielen, die für zusätzliche Abkühlung sorgen könnten

### **Tipps für einen guten Schlaf in der Kita:**

- Schlafräume möglichst kühl halten (falls praktikabel, das Schlafen in den kühleren Raum verlegen)
- Leichte Bettwäsche verwenden, bei hohen Temperaturen ist das Baumwolllaken meist ausreichend

### **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.



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](mailto:hitzeaktionsplan@landkreis-ludwigsburg.de) senden.