Sport im Freien



Gesundheitsrisiko Klimawandel

. Was erwartet den Sport

. Wie kann der Sport sich darauf einstellen

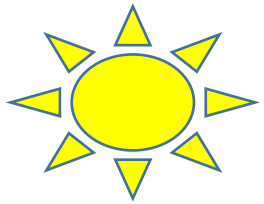
Motivation zur Beschäftigung mit dem Thema „Klimawandel“ Zuständigkeit im Verein festlegen

Fürsorgegedanke
Minimierung von Risiken
Bewegung weiterhin als wichtigen Bestandteil der Teilhabe/Gesundheit/ Sozialisation möglich machen

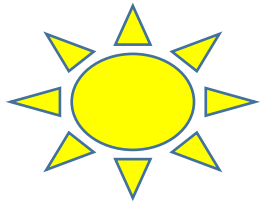


Prävention als Attraktivitätsmerkmal – gute Werbung für den Verein

Folgen des Klimawandels
Von was ist auszugehen



Zunahme von auch durchaus langandauernden Hitzewellen



Zunahme UV-Einstrahlung





Zunahme von Extremwetterereignissen

Was erwartet den Sport
Welche Themenkomplexe ergeben sich durch den Klimawandel im Sport

Hitze und Sport

Infektionen und Sport

Sonne und Sport

Ozon und Feinstaub im Sport

Extremwetter und Sport



Mental stark bleiben im Sport

Direkte Effekte

Hitzerisiken

.Dehydrierung, Hitzeerkrankungen,
.veränderte Medikamentenwirkung

UV-bedingte Risiken

. Akute Folgen: Sonnenbrand
. chronisch onkologische Hautschäden

Mentale Risiken

.Stress-/Angsterleben
. Abnehmende Sportmotivation

Klima-Wandel

Was halten wir für kritisch/was kann passieren



Weitere Effekte

Anstieg von Infektions- und Intoxikationsrisiken

. Ausbreitung Zecken, gebietsfremder Mücken

. Keimbelastung Getränke/Proviant durch Hitze

Inhalative Risiken

. Zunehmende Belastung durch Allergene (Häufigkeit + Intensität)

. Ozonbedingte Erkrankungen der Lunge

. Feinstaubbedingte Erkrankungen

Unfall- und Verletzungsrisiken

. durch Extremwetterereignisse

. durch Oberflächen- und Geländeveränderungen

Klima-wandel



Hitzereaktionen

Ab 38 Grad Körpertemperatur
Körper kämpft mit starker Kreislaufbelastung

Ab 39 Grad Körpertemperatur
Hitzekrämpfe
Hitzeerschöpfung

Ab 40 Grad Körpertemperatur
Bewusstseinsstörungen, Lebensgefahr, Hitzschlag, Organversagen

Kritische Körper-temperaturen



Hohe Luftfeuchtigkeit – fehlende Verdunstung
Kühlung durch Schwitzen funktioniert nicht mehr

Wie kann der Sport mit den Risiken durch den Klimawandel umgehen – Wie und mit welchen Maßnahmen kann der Sport sich darauf einstellen

Anpassungsmaßnahmen durch den Verband/den Verein



Schulung von Trainer*innen
Hinweise für Trainer*innen

Wissensmanagement
Befähigung
Gesundheitsschutz

Individuelle Verhaltensempfehlungen vermitteln

Hitzeschutzmaßnahmen –

ermöglichen ein kontrolliertes Zusammentreffen, einen vernünftigen Trainingsaufbau

Ab 30 Grad Celsius	**Ab 35 Grad Celsius oder ab 32 Grad bei 80 % Luftfeuchtigkeit**	**Ab 40 Grad Celsius**
Pre-cooling – am besten 30 Minuten vorher Vermehrt Trinkpausen einlegen Kühlmöglichkeiten anbieten (feuchte Tücher, Schatten) Bewegungsintensität verringern Belastungsdauer verkürzen – mehr Pausen	Zusätzlich: Koordination anstelle Ausdauer Trainingszeit/-ort ändern	Bei fehlender Alternative : Training für vulnerable Gruppen absagen