



Hitzeschutz im Freien...

- Gehen Sie nicht in die direkte Sonne.
- Halten Sie sich nachmittags, in der heißesten Zeit, nicht draußen auf.
- Verschieben Sie körperliche Aktivität auf die frühen Morgenstunden.
- Vermeiden Sie anstrengende Aktivitäten.
- Tragen Sie luftige, helle Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille.
- Schützen Sie sich vor Sonnenbrand.
- Nehmen Sie immer etwas zu trinken mit. Trinken Sie ausreichend.



...oder beim Sport

kostenloses Hitzetelefon 0 60 51 85-1 70 00

- Vermeiden Sie Sport in der prallen Mittagssonne und der größten Hitze (11–18 Uhr). Bevorzugen Sie schattige Orte und Strecken, zum Beispiel im Wald.
 - Versorgen Sie Ihren Körper ausreichend mit Mineralstoffen.
 - Körperliche Anstrengung belastet das Herz-Kreislauf-System bei Hitze besonders. Deshalb gilt: Weniger ist mehr.
 - Trinken Sie vor, während und nach dem Sport ausreichend Flüssigkeit (isotonisch, kein Alkohol).
 - Fahren Sie nach dem Sport die Belastung langsam herunter (Cool down) und duschen Sie lauwarm. Dann haben Sie keine Probleme mit dem Kreislauf.
- Weitere Informationen** erhalten Sie auf am Infotelefon des Amtes für Gesundheit und Gefahrenabwehr unter Tel. 06051 85 17000.