

Im Baumgarten 1

8320 Fehraltorf

Tel. 044 955 00 88

Fax 044 954 31 28

t.zogg@hin.ch

www.zogg.ch

Merkblatt „Tipps zum Umgang mit heißen Sommertagen“

Sehnlich erwarten wir jeden Sommer strahlendes Wetter und hohe Temperaturen, doch manchmal bereitet das Sommerwetter auch Probleme. Besonders Kinder sind durch hohe Ozonwerte und ungemessenes Verhalten in der Sonne gefährdet.

Gesundheitliche Risiken

- "Hohe Temperaturen" belasten Herz- und Kreislauf. Durch Schwitzen gehen dem Körper viel lebenswichtiges Salz und Wasser verloren. Schlimmstenfalls drohen Hitzschlag mit Kreislaufkollaps, Übelkeit und starke Kopfschmerzen.
- Sonnenbrände in der Kindheit stellen langfristig ein erhebliches Risiko für bösartige Hauttumore dar.
- Die UV-Strahlen der Sonne können die Augen nachhaltig schädigen
- Bei hohen Temperaturen steigt die Ozonbelastung. Immer mehr Menschen, insbesondere aber Kinder, reagieren mit Kopfschmerzen, Augenbrennen, Kratzen im Hals, Husten, Atembeschwerden und Abgeschlagenheit.
Empfindliche Personen können schon bei Ozonbelastungen unter den gesetzlichen Grenzwerten von 120 µg/m³ Beschwerden entwickeln.

Empfehlungen bei hochsommerlichen Temperaturen

- Lüften Sie alle Arbeitsräume am Morgen so früh als möglich und schliessen Sie nachher die Fenster. Bei offenem Fenster ist der Ozongehalt in den Zimmern höher.
- In den Pausen und besonders bei sportlicher Betätigung immer genügend trinken. Dies gilt auch für die Lehrpersonen.
- Beim Aufenthalt im Freien braucht es eine angemessene Kleidung inklusive Sonnenhut und Sonnenbrille (möglichst UV-absorbierendes Glas). Unbedeckte Hautpartien werden mit einer Sonnencreme mit genügend hohen Sonnenschutzfaktor (16-20) eingestrichen. Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig.
- Zwischen 11 Uhr bis 15 Uhr den Aufenthalt an der direkten Sonne meiden. Schatten aufsuchen.
- Sportliche Betätigungen und körperliche Anstrengungen sind auf die Morgen- und Abendstunden zu verschieben.
- Bei der Planung und Durchführung von Sporttagen sollte auch an die Ozonbelastung gedacht werden. Bei Ozonwerten über 180 µg/m³ wird kein Sporttag durchgeführt. Kinder mit bekanntem Asthma sollten insbesondere bei Wetterlagen mit hohen Ozonwerten immer ihre Asthma-Medikamente bei sich haben.