

**Bewegung
macht Spaß**



**Schulsport im Sommer
sicher organisiert**

Praxisleitfaden für Schulleitungen
und Sportlehrkräfte

Sommer, Sonne, Bewegung – genau dann macht Sportunterricht draußen besonders Spaß.



Hohe Temperaturen müssen dabei kein Grund sein, Sport im Freien abzusagen. Im Gegenteil: Mit ein paar durchdachten Maßnahmen kann Sport auch an heißen Tagen sicher und sinnvoll stattfinden.

Dieser Praxisleitfaden möchte Sie ermutigen, den Schulsport im Sommer bewusst nach draußen zu verlegen – angepasst statt abgesagt. Mit Blick auf Belastung, Pausen, Trinken, Schatten und Sonnenschutz lassen sich gute Rahmenbedingungen schaffen, damit Kinder und Jugendliche aktiv bleiben und gleichzeitig geschützt sind. So erleben sie nicht nur Spaß an Bewegung, sondern lernen nebenbei, wie sie mit Hitze verantwortungsvoll umgehen.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Gesunde Kinder und Jugendliche können auch bei hohen Temperaturen Sport treiben.
- Entscheidend sind hierfür: Belastungssteuerung, Pausen, Flüssigkeitszufuhr, Sonnen- und Hautschutz, Beobachtung, klare Kommunikation und Zuständigkeiten sowie eine gezielte Aufklärung aller Beteiligten.
- Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler müssen vorab über Hitze, hitzebedingte Risiken und angemessenes Verhalten informiert werden, um Warnzeichen frühzeitig zu erkennen und richtig zu reagieren.
- Es gibt keine festen Temperatur-Grenzwerte – Entscheidungen werden vor Ort von den schulischen Organisatorinnen und Organisatoren getroffen.
- Ausreichende Schatten-, Kühl- und Ruhebereiche sind Voraussetzung für die sichere Durchführung.



» Sport bei Hitze ist grundsätzlich möglich – aber nur angepasst, aufmerksam und verantwortungsvoll.«



Unterweisung, Aufklärung und Sensibilisierung

Lehrkräfte müssen über

- Auswirkungen von Hitze auf den Körper
- typische Warnzeichen hitzebedingter Erkrankungen
- angemessene Präventions- und Erste-Hilfe Maßnahmen und
- Kommunikationswege im Notfall

informiert sein, um angemessene Schutzmaßnahmen leisten zu können.



Kann Sport im Freien stattfinden? – Eine Entscheidungshilfe

Sportliche Aktivitäten sind möglich, wenn

- schattige Ruhe- und Kühlmöglichkeiten vorhanden sind
- ausreichend Trinkwasser verfügbar ist
- Intensität, Dauer und Pausen angepasst werden
- Kinder und Jugendliche aktiv, kontinuierlich und präventiv beaufsichtigt werden können
- Überlastungen vermieden werden können



Sport sollte angepasst oder abgebrochen werden, wenn

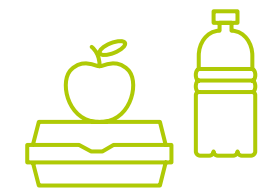
- Kühlung oder Schatten nicht ausreichend gewährleistet ist
- keine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme gewährleistet werden kann
- mehrere Kinder deutliche Ermüdung oder Unwohlsein zeigen
- hitzebedingte Symptome auftreten



Schülerinnen und Schüler müssen altersgerecht darüber unterwiesen werden,

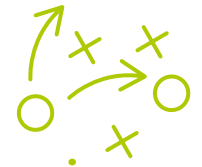
- warum Hitze belastend sein kann
- welche Warnsignale ihres Körpers sie ernst nehmen müssen
- dass Pausen, Trinken und der Abbruch von Aktivitäten wichtig und erlaubt sind
- dass Schutzmaßnahmen (z. B. Sonnencreme) regelmäßig erneuert werden müssen
- dass man aufeinander achten sollte

Eltern müssen rechtzeitig über Aktivitäten im Freien bei Sonne und Hitze unterrichtet werden, um die Bereitstellung von angemessener Kleidung, Sonnenschutz, Getränken (Wasser) und ggf. leichter Kost als hitzegerechter Verpflegung zu gewährleisten.





Kommunikation mit Schülerinnen und Schülern sowie im Vorfeld mit den Eltern ist wichtig.



Planung

✓ Vorab informieren

- Es gibt keine festen Temperatur-Grenzwerte – Entscheidungen werden vor Ort von den schulischen Organisatorinnen und Organisatoren getroffen
- Konsultation von tagesaktuellen Online-Informationen und Trends für Indikatoren wie Temperatur, Windgeschwindigkeit, Luftfeuchte, Ozonwerte und UV-Index (z. B. Deutscher Wetterdienst, Hitzewarnsystem)

✓ Zeit und Ort

- Sportliche Aktivitäten möglichst in die kühleren Tageszeiten legen (d. h. morgens)
- Falls möglich, planbare Aktivitäten wie z. B. Schulsportwettbewerbe vor Mitte Juni terminieren (Temperaturspitzen sind dort nicht zu erwarten)
- Bei Aktivitäten im Freien sicherstellen: Idealerweise in Sport-Pausen oder bei geeigneten Sportarten überschattete Flächen nutzen; Asphaltflächen aufgrund von erhöhter Wärmeabstrahlung vermeiden
- Innenräume ggf. einplanen, falls es doch zu heiß sein sollte

✓ Ressourcen

- Unterstützung durch Kolleginnen und Kollegen bei der Aufsichtsführung und ggf. bei Erste-Hilfe Maßnahmen
- Sicherstellen, dass Folgendes verfügbar ist:
 - Trinkwasser
 - ausreichend schattige Ruhebereiche
 - Sitz- und Liegeflächen für Pausen,
 - Kühlmöglichkeiten z. B.: Leitungswasser, Sprinkleranlagen, Rasensprenger, Wassereimer etc.
 - feuchte Tücher oder Umschläge
 - Sonnenschutz checken: Sonnencreme, Kopfbedeckung
 - Zugang zu Handy bzw. Telefon



Empfohlene Schutzmaßnahmen:

- leichte, lockere, luftdurchlässige Kleidung
- Kopfbedeckung zum Schutz von Kopf und Nacken
- Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor für alle unbedeckten Hautstellen
- Sonnenbrille zum Schutz der Augen

Hinweis: Je heller der Hauttyp, desto kürzer die Eigenschutzzeit der Haut, die mögliche Verweildauer in der Sonne und desto höher sollte der Lichtschutzfaktor sein



Faustregel zum Trinken

15-30 Minuten vor Beginn der Belastung sollten 5-7 ml/kg Körpergewicht Flüssigkeit getrunken werden. Bei einem Kind mit einem Gewicht von 50 kg sind dies 250-350 ml.

Bei einer Belastungsdauer von über einer Stunde sollten pro Stunde ca. 10-13 ml/kg Körpergewicht Flüssigkeit zugeführt werden. Bei einem Gewicht von 50 kg entspricht das 500-650 ml/Stunde.

Nach Belastungsende ist eine Flüssigkeitsaufnahme von 4 ml/kg Körpergewicht für jede Stunde Belastung zu empfehlen. Bei einem Gewicht von 50 kg sind das 200 ml für jede Stunde Belastung.

QUELLE: DGSP

SIEHE INFOKASTEN S. 13

Durchführung der Aktivität

Kind- und jugendgerechte Information

- „Achte auf deinen Körper und höre auf Warnzeichen.“
- „Überanstrengung macht krank – Pausen sind wichtig.“
- „Trinke regelmäßig und ausreichend.“
- „Schütze dich vor Sonne (Kappe, Kleidung, Sonnencreme).“
- „Sag Bescheid, wenn es dir nicht gut geht.“



Flüssigkeits- und Mineralstoffzufuhr

- Sicherstellen, dass Schülerinnen und Schüler kontinuierlich reichlich trinken (z. B. durch gemeinsame Trinkpausen)
- Jüngere Kinder sollten regelmäßig aktiv zum Trinken angehalten werden (d. h. vor Auftreten eines Durstgefühls)



Belastungssteuerung

- Langsam beginnen, Intensität schrittweise steigern
- Kurze Belastungsphasen bevorzugen
- Regelmäßige Pausen im Schatten oder kühlen Bereichen einhalten
- Jede Schülerin und jeder Schüler sollte lernen, die eigene körperliche Belastungsfähigkeit realistisch einzuschätzen, Überanstrengung zu vermeiden und bei Unwohlsein sofort zu pausieren

Langsam starten und schrittweise steigern!



Besondere Aufmerksamkeit benötigen:

- Kinder und Jugendliche nach Krankheit oder mit akuten Infekten
- Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen (z. B. Diabetes, Herz-Kreislauf)
- übergewichtige Kinder und Jugendliche (vgl. Informationen des Robert Koch Institutes bzw. der Deutschen Adipositas Gesellschaft)
- sehr ehrgeizige Kinder und Jugendliche
- Kinder und Jugendliche mit Sprachbarrieren
- Kinder und Jugendliche mit hellen Hauttypen (Typ 1 und 2) und hellen und rötlichen Haaren



Erste Hilfe im Notfall

Warnzeichen erkennen



Frühe Anzeichen von Hitzestress

- Müdigkeit, Reizbarkeit, Unruhe
- Leistungsabfall
- Unwohlsein

Anzeichen von Sonnenstich

- Hochroter Kopf
- Kopfschmerzen
- Übelkeit und Erbrechen
- Nackensteifigkeit (evtl. zeitlich verzögert)

Anzeichen von Hitzeerschöpfung

- Kopfschmerzen
- Starkes Schwitzen
- Hautblässe
- Schneller Puls
- Blutdruckabfall

Anzeichen von Hitzschlag

- Heiße, trockene Haut
- Taumelnder Gang
- Verwirrtheit
- Bewusstlosigkeit

Bei ersten Symptomen

- Aktivität sofort abbrechen, Maßnahme: Pause, trinken, kühlen, beobachten
- Kind sofort in den Schatten bringen und kühlen
- Ggf. Notruf 112



Erste Warnzeichen ernst nehmen und sofort Pausen einlegen!

Indikation	Sofortmaßnahmen
Hitzestress	<ul style="list-style-type: none"> • Belastende Aktivitäten unterbrechen • Pausen einlegen
Sonnenstich	<ul style="list-style-type: none"> • Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf lagern • Kopf mit feuchten Tüchern kühlen • in einen kühlen Raum verbringen • Rettungsdienst alarmieren
Hitzeerschöpfung	<ul style="list-style-type: none"> • Körper kühlen (Dusche, feuchte Tücher) • Trinken • bei Verdacht auf Kreislaufschock flach lagern mit Beinen nach oben (Schocklagerung). • Rettungsdienst alarmieren
Hitzeschlag	<ul style="list-style-type: none"> • Körper kühlen • Rettungsdienst alarmieren

Checkliste für Lehrkräfte

- ✓ Gibt es ausreichend Schatten- und Kühlbereiche?
- ✓ Steht geeignetes Trinkwasser in ausreichender Menge zur Verfügung?
- ✓ Trinken die Kinder regelmäßig?
- ✓ Sind die Kinder geschützt vor UV-Einstrahlung?
- ✓ Kann ich die Belastung individuell anpassen?
- ✓ Kann ich eine umfassende Beobachtung gewährleisten?
- ✓ Weiß ich, wie ich im Notfall handeln muss?



Sport bei heißeren Temperaturen ist kein Tabu – es braucht nur ein bisschen mehr Planung und Aufmerksamkeit.

Wenn Sie die wichtigsten Punkte aus diesem Leitfaden berücksichtigen, können Sie den Sportunterricht und Schulsportwettbewerbe auch an warmen Tagen gut und sicher draußen durchführen.

Sie helfen den Schülerinnen und Schülern damit, ihren Bewegungsdrang auszuleben, fit zu bleiben und den eigenen Körper besser kennenzulernen.



Weitere Informationen

www.sichere-schule.de/sportfreiflaechen/lehrkraft/uv-schutz

[DGUV Information 202-059: Erste Hilfe in Schulen](#)

[DGUV Information 204-037: Erste Hilfe Karte – Akute Hitzeerkrankungen](#)

[DGUV Information 204-007: Handbuch zur Ersten Hilfe](#)
(siehe S. 83: thermische Schädigungen)

[DGUV Information 204-006: Anleitung zur Ersten Hilfe](#)


[Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz Nordrhein-Westfalen: Hitzebedingte Erkrankungen](#)

[DGSP • Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V.](#)
(Faustregeln zum Trinken)

<https://www.hitzewarnungen.de> (Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes)



Impressum

Kommunale Unfallversicherung
Bayern (KUVB)
Bayerische Landesunfallkasse
(Bayer. LUK)
Rupprechtstr. 40
80636 München
 www.kuvb.de

Stand Juni 2026

Autor: Daniel Hamberger
**Wissenschaftliche Begleitung und
Co Autorin:** Dr. Lisa Pfadenhauer
Redaktion (KUVB): Dr. Birgit Wimmer,
Katja Seßlen, Heiko Häußel
Bildnachweis: Titel & S. 12: Adobe-
Stock | Drazen, S. 02: istockphoto |
LSOphoto, S. 03: AdobeStock | Meow
Creations, S. 04: AdobeStock | AnaV,
S. 05: AdobeStock | miss irine, S. 06 &
07: istockphoto | FatCamera, S. 08:
istockphoto | SolStock, S. 09: istock-
photo | master1305, S. 10 & S. 14:
istockphoto | kieferpix, S. 11: Adobe-
Stock | Infinite Views, S. 13: Adobe-
Stock | Lumos sp
Visuelle Gestaltung und Satz:
SWEET INK GmbH, Neubiberg
bei München