



## Welche Maßnahmen sollten in Schulen während einer Hitzewarnung und abhängig vom UV-Index ergriffen werden?



### Trinkmenge erhöhen

Um einem Flüssigkeitsmangel vorzubeugen, werden die Schüler\*innen und Lehrkräfte motiviert, ausreichend zu trinken. Es werden Möglichkeiten geschaffen, während des Unterrichts zu trinken, Trinkpausen werden eingelegt, besonders im Sportunterricht (vor, während und nach dem Sport) und es wird eine Auffüllmöglichkeit für Trinkflaschen bereitgestellt. Zu bevorzugen sind kalte, aber nicht eiskalte Getränke, am besten Mineralwasser oder Fruchtsaftschorlen (3:1; 3 Teile Wasser: 1 Teil Saft).



### Schulessen

Anpassung des Speiseplans bei hohen Temperaturen. Bevorzugung von leicht verdaulichen Speisen mit hohem Wasser- und Mineralstoffgehalt (besonders Gemüse, Obst oder mageres Fleisch und Fisch).



### Lüftungskonzept erstellen

Das Gebäude in den frühen Morgenstunden und nachts (wenn dies gefahrlos möglich ist) durch Öffnen aller Fenster durchlüften. Tagsüber die Fenster verschatten und bis auf kurzes Lüften zur Absenkung der CO<sub>2</sub>-Konzentration überwiegend geschlossen halten.



### Kühle Räume nutzen

Vor allem während des Nachmittags auf Unterrichtsräume ausweichen, die weniger hitzebelastet sind. Für Pausen im Freien/auf dem Schulhof sollten ausreichend Schattenplätze zur Verfügung stehen.



### Konsequenter Sonnenschutz

Schutz vor Sonnenbränden durch Sonnenbrille, Sonnencreme mit ausreichendem Schutzfaktor und geeignete leichte (langärmelige) Kleidung, Kopfbedeckung tragen – auch beim Schulsport.



### Risikopersonen im Bewusstsein haben

Besonders auf Schüler\*innen und Mitarbeiter\*innen mit Vorerkrankungen, Dauermedikation sowie auf Schwangere achten.



### Sport bei Hitze

Körperliche Betätigungen, insbesondere im Bereich des Schulsports, sollten der Hitze angepasst werden und wenn möglich an verschatteten, kühlen Orten stattfinden.



Bei Hitzewarnungen müssen gegebenenfalls geplante Sportveranstaltungen hinterfragt, beziehungsweise verlegt werden. Vorsicht ist bei Ausdauer- und Mannschaftssportarten geboten. Die Sportschüler\*innen sollten beim Training nicht an ihr Limit gehen.



Es sollte eine atmungsaktive und luftige Kleidung getragen werden, bei Sport im Freien zusätzlich Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor und eine Kopfbedeckung. Zusätzliche (Trink-)Pausen im Schatten sind wichtig, ebenso eine Ruhephase nach der Anstrengung.



Lehrer\*innen sollten die Schüler\*innen gut beobachten und die Belastung bei Schwäche, Übelkeit oder Schwindel abbrechen. Bei Überhitzung kann ein nasses Handtuch helfen.



Maßnahmen in Abhängigkeit vom UV-Index anpassen.

### Kontakt

Stadt Köln – Gesundheitsamt  
Neumarkt 15 – 21, 50667 Köln  
[klimaundpraevention@stadt-koeln.de](mailto:klimaundpraevention@stadt-koeln.de)

Stadt Köln – Umwelt- und Verbraucherschutzamt  
Willy-Brandt-Platz 2, 50679 Köln  
[57-hitzeaktionsplan@stadt-koeln.de](mailto:57-hitzeaktionsplan@stadt-koeln.de)