

# **Sportunterricht bei hohen Temperaturen**

## **Beitrag von „Chup Kettenmato“ vom 25. Mai 2009 11:37**

Hallo...

Zwar unterrichte ich selbst kein Sport, aber ich würde gerne wissen, wie ihr es mit dem Sportunterricht im Sommer handhabt. Geht ihr bei schönem Wetter immer auf den Sportplatz? Gerade um die Mittagszeit herum ist es ja nicht gerade ungefährlich, sich in der prallen Sonne aufzuhalten (für kleine Kinder sowieso). Und Schatten gibt's zu dieser Zeit vielleicht nicht. Ab welcher Temperatur würdet ihr denn auf keinen Fall mehr draußen Sport machen? Und wie ist das rechtlich?

Ich stelle mir vor, dass die Eltern ganz schön unangenehm werden können, wenn ihr Kind mit einem Sonnenstich / Sonnenbrand nach Hause kommt.

Bin auf eure Meinungen gespannt.

Viele Grüße  
Chup Kettenmato

---

## **Beitrag von „Dejana“ vom 25. Mai 2009 11:50**

Bei uns wird zu jedem Wetter und bei jeder Temperatur draussen Sport gemacht. Es muss schon schuetten, bevor wir in der Halle bleiben (wir haben normalerweise ca. 70-80 Kinder, die gleichzeitig Sportunterricht haben, dafuer ist die Halle zu klein). Sommer ist besonders fuer die Klassen, die draussem im Pool Schwimmunterricht haben, sehr schoen. 😊

Alle unsere Schueler (und deren Eltern) wissen, dass Kinder eingecremt sein muessen und ne Kappe haben sollen. Ich kann nur dran erinnern, machen muessen sie es schon selbst. Ich erwarte aber auch so eigentlich keine Beschwerden. Unsere Kids haben bei 4 Grad draussen in kurzen Hosen Sportunterricht gemacht, bei Schnee Fussball gespielt, etc. Die Eltern sind das aus der eigenen Kindheit gewohnt. 😊

---

## **Beitrag von „Chup Kettenmato“ vom 25. Mai 2009 12:02**

Sport draußen zu machen, wenn noch etwas kühlere Temperaturen herrschen, finde ich vollkommen OK. Die Schüler ziehen sich halt einfach warm an.

Aber wenn im Sommer sogar im Radio davor gewarnt wird, dass man sich nach Möglichkeit nicht draußen aufhalten soll, finde ich es als Lehrer recht verantwortungslos, mit den Kindern bei dieser Hitze auch noch Sport zu treiben (trotz Sonnencreme und Hut).

Es handelt sich ja nicht nur um ein paar Minuten, sondern eben um zwei Stunden. Und wenn ich so beobachte, wie die Schüler in der großen Pause schon fast eingehen, möchte ich mir nicht vorstellen, wie das dann im Sportunterricht aussieht...

---

### **Beitrag von „Dejana“ vom 25. Mai 2009 12:12**

Wie gesagt, wir machen bei jedem Wetter Sport. Bei uns gibt's kein Hitzefrei und im Radio wird normalerweise auch nichts gesagt (vor allem nicht so frueh). "Hitze" ist hier 25-28 Grad, viel waermer wird's in der Gegend vor den Sommerferien nicht. :tongue:

Derzeit sind's 14 Grad, gestern war's warm...mit 21 Grad. 😎

Ich kann mich nicht entsinnen, dass wir in Schland jemals im Winter draussen Sport gemacht haben. Das war an meiner Schule undenkbar und wir haetten uns wohl geweigert. Ich kann so schon kaum zusehen, wie die in kurzen Klamotten rumrennen, waehrend ich dick eingemummelt unterrichte. Da ist mir der Sommer doch viel lieber. Kappe und Sonnenbrille auf und los geht's...Super!

---

### **Beitrag von „inaj77“ vom 25. Mai 2009 16:23**

#### Zitat

*Original von Chup Kettenmato*

Aber wenn im Sommer sogar im Radio davor gewarnt wird, dass man sich nach Möglichkeit nicht draußen aufhalten soll, finde ich es als Lehrer recht verantwortungslos, mit den Kindern bei dieser Hitze auch noch Sport zu treiben (trotz Sonnencreme und Hut).

Wie bitte es gibt Warnungen sich im Sommer nicht draußen aufzuhalten? Wusste gar nicht wie gefährlich wir in Deutschland leben. 😊

Also mal Spaß beiseite. Solche Bedenken sind der Anfang von Endlosdiskussionen wie "aber 21

Grad sind doch auch schon ganz schön warm", "mein Kind verträgt keine Sonnenstrahlung" usw. Irgendwann muss man sich dann nur noch rechtfertigen. Besser ein klare Ansage: wir sind immer draußen, zieht euch entsprechend an und cremt euch ein.

Das hält den Sportlehrer natürlich nicht davon ab seinen gesunden Menschenverstand zu benutzen, und keinen Ausdauerlauf in der Mittagshitze zu veranstalten. Natürlich beachtet man die aktuelle Temperatur bei der Planung. Was spricht bitte gegen ein Techniktraining, Dehnung oder Koordinationsübungen bei warmen Temperaturen?

Dann liegt die Entscheidung aber in seiner Hand und er muss sich nicht regelmäßig mit ningelnden Schülern und Eltern rumärgern.

---

### **Beitrag von „Chup Kettenmato“ vom 25. Mai 2009 16:33**

Nur zur Info (Quelle [http://www.luft-zum-leben.de/lzl/content/ak.../index\\_ger.html](http://www.luft-zum-leben.de/lzl/content/ak.../index_ger.html)) 😞

#### *Gesundheitsrisiko Ozon*

*Ozon schädigt die Zellwände, besonders der Schleimhäute. So kann das Reizgas neben Schwindel und Kopfschmerzen zu tränende Augen, Bindegauetzündungen, Wundgefühl im Hals und in der Brust, Husten und Atemnot führen. Ozon schädigt die Lunge besonders. Da die Schleimhäute der oberen Atemwege das Gas nicht aufhalten, gelangt es in die Luftbläschen der Lunge. Hier kann Ozon entzündliche Prozesse auslösen. Ein weiterer Punkt: Sommersmog setzt mehr Allergene in die Luft frei. Durch die Wirkung des Ozons auf die Lunge werden sie besser aufgenommen - das Risiko einer allergischen Reaktion steigt. So zeigen plötzlich auch Menschen allergische Symptome, deren Körper zuvor nie überempfindlich reagiert hat. Bei Asthmatikern kann das Gas Anfälle auslösen. Um Luftnot nicht unnötig zu provozieren, ist es im Sommer besonders wichtig, dass Asthmatiker regelmäßig und nicht nur bei Bedarf ihre Asthma-Medikamente einnehmen und somit exakt die verordnete ärztliche Therapie befolgen.*

#### *Verhaltenstipps -nicht nur für Menschen mit Asthma- bei steigenden Ozonwerten*

*Das Umweltbundesamt geht davon aus, dass 10-15% der Deutschen besonders sensibel auf Ozon reagieren. Wegen der Gesundheitsrisiken wird es daher bei erhöhter Ozonkonzentration tätig. Ab einem Ozonwert von durchschnittlich 180 Mikrogramm pro Kubikmeter in einer Stunde informiert das Umweltamt die Bevölkerung; ab durchschnittlich 240 Mikrogramm pro Kubikmeter in einer Stunde gibt es Warnungen über die Medien heraus und verhängt z.B. Fahrverbote. Je mehr Ozon jemand einatmet, desto eher sind gesundheitliche Beeinträchtigungen zu erwarten. Empfindliche Personen sollten ab einem Ozonwert von 180 Mikrogramm pro Kubikmeter ihr Verhalten anpassen, empfiehlt das Umweltbundesamt.*

Konkret: \* Spielen, Sport und längere körperlich anstrengende Tätigkeiten im Freien auf den Morgen oder den späten Abend verlegen \* durch starkes Lüften kann Ozon in Innenräume gelangen. Deshalb lieber nur morgens und spät abends lüften \* Wer Symptome verspürt, bleibt besser im Haus. Drinnen ist die Ozonbelastung nur halb so hoch wie draußen. \* Um die Ozonkonzentrationen zu senken, sollte das Auto stehen bleiben.

Ich bin grad echt erstaunt und auch irgendwie entsetzt, denn eigentlich sollte es doch allseits bekannt sein, dass in der Mittagshitze die pralle Sonne gemieden werden soll. Vor allem in Zeiten des Klimawandels.

Dass ihr nun der Meinung seid, es sei vollkommen OK, dass sich kleine Kinder nicht nur zu dieser Zeit in der Sonne **aufhalten**, sondern auch noch **Sport treiben**, kann ich wirklich nicht nachvollziehen. Tut mir Leid.

Wäre schön, wenn noch andere Forumsteilnehmer ihre Meinung äußern könnten.

---

### **Beitrag von „Schmeili“ vom 25. Mai 2009 17:08**

Ich gehe im Sommer eigentlich immer raus - denn in der Sporthalle ist es auf jedenfall unerträglicher. Ich schaue dann eben, wo wir Schatten haben und ganz wichtig: Die SuS wissen, dass sie IMMER und JEDERZEIT Pause machen können (dazu haben sie immer Trinkfalschen dabei und einen Schattenplatz gibts auch immer). Wenns für den Sportplatz zu heiß ist, dann gehen wir auch manchmal einfach in den Wald und machen dort Bewegungsspiele.

Trotzdem müssen wir ja für die Bundesjugendspiele üben - dann versuche ich aber schon (im Gegensatz zu sonstigem Sportunterricht) die Belastung außerhalb der wirklichen Übungszeiten möglichst gering zu halten (wg Ozon- und Sonnenbelastung)- dann kann ich es auch mal akzeptieren, wenn einige Kids einfach so im Schatten rumsitzen und sich eben erholen.

---

### **Beitrag von „Chup Kettenmato“ vom 25. Mai 2009 17:12**

Schmeili, das hört sich gut an.... 😊

---

### **Beitrag von „Referendarin“ vom 25. Mai 2009 17:39**

Was mich mal interessiert: Wie kommst du eigentlich darauf? Gab es bei euch einen konkreten Vorfall?

---

### **Beitrag von „Chup Kettenmato“ vom 25. Mai 2009 17:49**

Nein, aber da ich bei der heutigen Hitze selbst fast eingegangen bin und vor den Ferien noch gesehen habe, wie ein paar Schüler zur Mittagszeit auf dem Sportplatz rumgehüpft sind, ist mir das spontan eingefallen :-).

---

### **Beitrag von „Schmeili“ vom 25. Mai 2009 17:50**

Auch wenn ich das Thema nicht gestartet habe:

Bei uns ist das eigentlich jeden Sommer ein Thema: Unter den Kollegen aber auch besorgte Nachfragen der Eltern (was ich sogar ohne Kinder gut nachvollziehen kann).

Vor wenigen Jahren war es glaube ich gerade in Bayern ein heftiges Problem: Durch die späten Ferien gab es diverse Kollapsen bei Bundesjugendspielen und damit dann auch ziemlich vernichtende Zeitungsartikel - von rechtlichen Folgen weiß ich allerdings nichts.

---

### **Beitrag von „Elaine“ vom 25. Mai 2009 18:18**

gelöscht

---

### **Beitrag von „Dejana“ vom 25. Mai 2009 18:47**

Zitat

*Original von Chup Kettenmato*

Ich bin grad echt erstaunt und auch irgendwie entsetzt, denn eigentlich sollte es doch allseits bekannt sein, dass in der Mittagshitze die pralle Sonne gemieden werden soll. Vor allem in Zeiten des Klimawandels.

Dass ihr nun der Meinung seid, es sei vollkommen OK, dass sich kleine Kinder nicht nur zu dieser Zeit in der Sonne **aufhalten**, sondern auch noch **Sport treiben**, kann ich wirklich nicht nachvollziehen. Tut mir Leid.

Was mich etwas entsetzt ist, dass du anzunehmen scheinst, wir wuerden

1.) kleinen Kinder in "der Mittagshitze [und in der] prallen Sonne" irgendwelche leistungssportlichen Aktivitaeten abverlangen (ich frag mich eh, wie du auf die Idee kommst, Sportunterricht waere immer am Mittag)

2.) nicht alle moeglichen Vorkehrung treffen um die Schueler zu schuetzen (Sonnenschutzvorkehrungen sind Teil unseres Unterrichtsprogramms und unsere Schueler wissen darueber Bescheid. Genauso lass ich ja auch niemanden zum Spielen in der Pause raus, der keine Kappe traegt.)

Cancer Research UK schlaegt einige Vorsichtsmassnahmen vor, aber blass weil die Sonne scheint, laesst man ja nicht alles stehen und liegen und schliesst sich im Haus ein. Mit Gefahren muss man umgehen lernen. Sommer ist eine tolle Zeit um die Sportarten im Unterricht zu machen, fuer die eine Sporthalle keinen Platz bietet.

**- Try to arrange sports in the early morning or late afternoon to avoid the midday sun.**

Unsere Mittagspause dauert von halb eins bis halb 2. Zwischen 12 und 2 findet kein Sportunterricht statt. Sportveranstaltungen finden bei uns immer nach 4 Uhr statt.

**- Take a look at the shade available in the area where the event is being held. You could use temporary shade structures (umbrellas or canopies) if there isn't enough shade from buildings and trees.**

Wir haben ausfahrbare Sonnensegel auf dem Schulhof. Das deckt jetzt weder unsere Tennisplaetze, das Schwimmbecken oder das grosse Feld ab, aber die muessen ja nun auch nicht 2 Stunden in der Sonne backen. Ne Sportstunde dauert bei uns vielleicht 40 Minuten, wenn man die ganze Umzieherei abzieht.

**- Think about providing water for students to prevent dehydration.**

Unsere Wasserspender sind das gesamte Jahr hindurch zu jeder Zeit zugaenglich. Die meisten Schueler haben zusaetlich noch Wasserflaschen.

**- Discuss being safe in the sun during school lessons.**

Machen wir. Ist Teil unseres Lehrplans...

**- Encourage students and teachers to wear t-shirts, hats and sunglasses (if appropriate) whilst training.**

Bis auf die Sonnenbrillen ist das eh klar. Wir haben keine halbnackten Kinder (oder Lehrer) rumrennen.

**- Remind children to reapply sunscreen regularly.**

Sowieso.

Ich weiss genau, wer Asthmamedikamente braucht und stell sicher, dass die Kinder die auch mit im Unterricht haben. Das ist aber nicht nur im Sommer so...

Wenn Kinder nicht lernen wie man mit solchen Gefahren umgeht und wie man sich besser schuetzen kann, wie sollen sie das denn dann spaeter wissen?

---

### **Beitrag von „Chup Kettenmato“ vom 25. Mai 2009 18:56**

#### Zitat

*Original von Dejana*

Was mich etwas entsetzt ist, dass du anzunehmen scheinst, wir wuerden

- 1.) kleinen Kinder in "der Mittagshitze [und in der] prallen Sonne" irgendwelche leistungssportlichen Aktivitaeten abverlangen (ich frag mich eh, wie du auf die Idee kommst, Sportunterricht waere immer am Mittag)
- 2.) nicht alle moeglichen Vorkehrung treffen um die Schueler zu schuetzen (Sonnenschutzvorkehrungen sind Teil unseres Unterrichtsprogramms und unsere Schueler wissen darueber Bescheid. Genauso lass ich ja auch niemanden zum Spielen in der Pause raus, der keine Kappe traegt.)

?

@ Dejana:

Nun, meine Frage bezog sich eben genau auf die Mittagshitze und auf einen Sportplatz, auf dem es keinen Schatten gibt (stand ja so auch in meinem Beitrag) und ich hatte eben das Gefühl, dass meine Sorge nicht verstanden wurde. Deshalb war ich überrascht. Und nicht, weil ich annahm, dass Du Deine Kinder diesem Risiko aussetzt, denn bei Dir sind die Umstände (Temperatur, Schatten, Sport nicht zur Mittagszeit) ja anders.

---

### **Beitrag von „Bibo“ vom 25. Mai 2009 19:26**

Eine rechtliche Regelung ist mir nicht bekannt. Ich halte es so wie schmeili. Seit einem Vorfall vor einigen Jahren in Bayern sind wir in der Grundschule auch vorsichtiger geworden. Auch wenn wir wissen, dass die Kinder wenn der Sportunterricht wegen Hitzefrei entfällt sich dann eben so zum Bolzen treffen. Falls der Sportunterricht in den früheren Stunden stattfindet und es dann schon sehr warm ist, wird zum Beispiel in Gruppen für die Bundesjugendspiele trainiert. Wer dann gerade nicht dran ist, geht in den Schatten.

Bibo

---

### **Beitrag von „TremorChrist“ vom 30. Mai 2009 19:55**

Es ist wohl sinnvoll, bewusst zwischen 3 Gefahren zu unterscheiden: (1) Ozon, (2) Sonne und (3) Hitze - in der Diskussion schon aufgetaucht.

(1) Die Ozonfrage dürfte klar sein - es gibt Grenzwerte (interessant fände ich noch, ob bspw. dieser Grenzwert "> 180  $\frac{1}{4}$ g/m<sup>3</sup>" an den Gefährdetsten orientiert ist).

(2) Auch bei kühlen Temperaturen gibt es hohe UV-Belastung, die Unterrichtsstunden überschreiten die natürliche Hautschutzzeit - manche Kinder bekommen wahrscheinlich keine Sonnencreme von ihren Eltern mit in die Schule (ja nichtmal Frühstück), entsprechend könnte aus der Klassenkasse welche gekauft werden. Desweiteren muss natürlich rechtzeitig geschmiert werden. Schließlich - so habe ich es an der DSK in Südafrika erlebt - besteht die Möglichkeit, die SuS mit Kappen auszustatten. => Ich denke die Sonnengefahr kann gehandelt werden.

(3) Bei Hitze keine Ausdauerbelastung, eine gute Gelegenheit Koordinations- und Technikschulung anzugehen, soziale Lernspiele, Pyramiden oder Schwimmen im Freibad; vielleicht ist auch Walking angesagt - in den nahegelegenen Park.

Grüßle

Uli

Nützlicher Link: [sportjugend](#)