



Körperlich und geistig fit durch heisse Sommertage

Wissenswertes über den Umgang mit Sonne, Hitze und Ozon

Informationsblatt des Schulärztlichen Dienstes

Nicht nur die Fussballprofis an der Weltmeisterschaft haben sich sorgfältig auf den Umgang mit Sonne, Hitze und Ozon vorbereitet, auch für alle anderen gilt es ein paar Dinge zu beachten, um gesund durch die vielleicht heissen Tage und Wochen zu kommen. Kinder sind durch hohe Ozonwerte oder unbedachtes Verhalten in der Sonne besonders gefährdet.

Gesundheitliche Risiken

- Hohe Temperaturen belasten Herz und Kreislauf. Durch Schwitzen geht dem Körper viel lebenswichtiges Wasser und Salz verloren. Im schlimmsten Fall droht ein Hitzschlag mit Kreislaufkollaps, Übelkeit und starken Kopfschmerzen.
- Kindliche Sonnenbrände stellen langfristig ein beträchtliches Risiko für die Entwicklung bösartiger Hauttumore dar.
- Die UV-Strahlen der Sonne können ausserdem die Augen nachhaltig schädigen.
- Bei hohen Temperaturen steigt auch die hauptsächlich durch den motorisierten Verkehr und die Industrie bedingte Ozonbelastung im Freien über den gesetzlich festgelegten Grenzwert von 120 Mikrogramm pro Kubikmeter ($\mu\text{g}/\text{m}^3$) Luft. Manche Menschen reagieren dann mit Kopfschmerzen, Augenbrennen, Kratzen im Hals, Husten oder Abgeschlagenheit. Kinder stärker als Erwachsene. Empfindliche Personen können schon ab 50 – 100 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ Ozon Beschwerden entwickeln.

Empfehlungen der SchulärztInnen bei hochsommerlichen Temperaturen

- Vernünftiges Hitzeverhalten ist auch vernünftiges Ozonverhalten: Anstrengende körperliche Tätigkeiten (wie z.B. Sporttage) sollen bei hohen Temperaturen und Ozon über 120 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ auf den Morgen oder Abend und wenn möglich in den Wald (Schatten) verlegt werden. *Bei Ozonwerten von über 180 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ soll kein Sporttag stattfinden.* Ozonbedingte Symptome bei den Kindern sind ernst zu nehmen, einzelne betroffene Kinder dürfen von den Wettkämpfen befreit werden. Für individuelle Beratungen stehen die SchulärztInnen gerne zur Verfügung.
- Während der Schul- oder Kindergartenpausen immer wieder Wasser oder ungesüsste Tees trinken lassen und eher schattige Plätzchen aufsuchen oder besser über Mittag bzw. am frühen Nachmittag in kühlen Räumen bleiben. Hitzeferien sind so nicht notwendig.
- Für den Aufenthalt im Freien angemessene Kleidung inklusive Sonnenhut und Sonnenbrille aussuchen. Auf den Schutz der unbedeckten Hautpartien inklusive Ohren und Nacken mit einer Sonnencreme mit genug hohem Sonnenschutzfaktor sollte lieber einmal zu viel als einmal zu wenig hingewiesen werden.
- Niemals überhitzt in kaltes Wasser springen!
- Kinder mit bekanntem Asthma sollten bei hohen Ozonwerten ihre Asthma-Medikamente dabei haben.
- Die Situation richtig einschätzen: auch ein Leistungseinbruch oder eine Leistungsverweigerung kann in Zusammenhang mit Hitze und Ozon stehen und muss kein Zeichen von Faulheit oder Bewegungsunlust sein!

Unter www.stadt-zuerich.ch/ugz kann man sich über die aktuellen Ozonwerte informieren und einen kostenlosen Ozon-SMS-Dienst anfordern.

Wir wünschen Ihnen gesunde, unbeschwerte Sommertage. Für allfällige Fragen steht Ihnen der Schulärztliche Dienst, www.stadt-zuerich.ch/schularzt, in Ihrem Schulkreis gerne zur Verfügung.