



Hitzeschutz: Tipps für Lehrkräfte und Erzieher:innen

Individueller Hitzeschutz

- ✓ Informieren Sie sich über aktuelle Hitzewellen, beispielsweise warnt der Deutsche Wetter Dienst (DWD) vor Wetterlagen, die eine Gefährdung für die Gesundheit darstellen – unter diesem [Link](#) werden Hitzewarnungen speziell für Städte und Landkreise herausgegeben.
- ✓ Achten Sie darauf, dass Sie und die SuS genug trinken.
 - ➔ Am besten Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen.
 - ➔ Auch wasserreiches Obst und Gemüse (Gurken, Tomaten, Melone, ...) sind zu empfehlen.
 - ➔ Achtung: bei Temperaturen über 30°C erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf stark¹.
 - ➔ Integrieren Sie das Trinken in den Unterricht, beispielsweise indem gemeinsame Trinkpausen eingelegt werden.
- ✓ Sensibilisieren Sie Eltern und Kinder für hitzegerechte Kleidung:
 - ➔ Die Kleidung sollte vor Hitze und UV-Strahlung schützen, dazu gehört auch eine Kopfbedeckung.
 - ➔ Helle Kleidung verhindert starkes Aufheizen und reflektiert das Sonnenlicht.
 - ➔ Weit geschnittene, lange Kleidung schützt vor Sonneneinstrahlung, sie sollte dicht gewebt und atmungsaktiv sein, am besten eignen sich Leinen, Seide, Viskose, Bambus oder dünne Baumwolle.
 - ➔ Tragen Sie Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 auf → dieser muss über den Tag mehrmals erneuert werden, mit den SuS kann beispielsweise der Wechsel vom Unterricht in den Hort als Anlass genutzt werden, um gemeinsam Sonnenschutz aufzutragen.
 - ➔ Sonnenschutzmittel sollte möglichst kühl, trocken und an schattigen Plätzen aufbewahrt werden, da hiermit die Haltbarkeit aufrechterhalten wird.

¹ Mehr Infos unter <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser>



- ➔ Um die Augen vor UV-Strahlung zu schützen, achten Sie darauf, dass die SuS draußen Sonnenbrillen tragen → diese sollten das CE-Prüfsiegel sowie den Vermerk „UV 400“ tragen.
- ✓ Bei Aktivitäten draußen kann Wasser für Abkühlung sorgen. Dabei sollte jedoch darauf geachtet werden, dass kein Wasser verschwendet wird.
 - ➔ Wasserspiele ohne fließendes Wasser z. B. mit Wasser in großen Wannen, Kinderplatschbecken (im Schatten) sind hierbei eine Möglichkeit. Anschließend das Wasser den Pflanzen auf dem Gelände zugutekommen lassen.
 - ➔ Beachten Sie dabei, dass nach jedem Aufenthalt mit oder im Wasser erneut Sonnenschutz aufgetragen werden muss.
- ✓ Legen Sie Sport und körperliche Aktivitäten möglichst auf die kühleren Morgenstunden oder lassen Sie sie in kühlen Innenräumen stattfinden. Dies sollte auch bei der Planung von Sportfesten oder ähnlichem beachtet werden. Diese sollten am besten nicht im Hochsommer stattfinden oder wenn dann nur in den Morgenstunden.
- ✓ Kinder geben weniger Wärme ab als Erwachsene, da sie weniger schwitzen. Bei Bewegung erzeugen sie jedoch mehr Stoffwechselwärme als Erwachsene. Sie sind deshalb bei Hitze besonders gefährdet, da es ihnen oft nicht mehr gelingt die Körpertemperatur abzusenken. Die Folgen können sich in unterschiedlicher Weise äußern.
- ✓ Anzeichen können zum einen sein:
 - ➔ Starkes Schwitzen
 - ➔ Kühle Haut
 - ➔ Gerötetes Gesicht
 - ➔ Trockene Lippen
 - ➔ Klagen über Kopfschmerzen, Übelkeit, Ohrgeräusche
 - ➔ Die Kinder wirken erschöpft und unkonzentriert.
- ✓ Der Körper muss dann schnellstmöglich abgekühlt werden, beispielsweise in kühlen Innenräumen, mit feuchten Umschlägen und möglichst viel Flüssigkeitsaufnahme. Holen Sie in diesen Fällen zeitnah medizinischen Rat ein.
- ✓ Es können auch lebensbedrohliche Folgen auftreten, Anzeichen hierfür sind:
 - ➔ Erhöhte Körpertemperatur



- ➔ Nicht schwitzende, heiße, rote Haut
- ➔ Stechende Kopfschmerzen
- ✓ Treten alle diese Symptome gemeinsam auf, handelt es sich um einen medizinischen Notfall, es sollte umgehend Hilfe hinzugezogen werden.

Hitzeschutz in Innenräumen

- ✓ Lüften Sie, wenn möglich, früh morgens oder abends, um die kühlere Morgen- und Abendluft in die Räume zu bekommen. Besonders schnell geht das durch Querlüftung.
 - ➔ Keine gekippten oder anders geöffneten Fenster in den heißen Mittagsstunden, unbedingt das Zuströmen der heißen Luft in die Räume vermeiden, Fenster geschlossen halten!
- ✓ Fenster zu verschatten ist eine effektive Möglichkeit, um Räume kühl zu halten. Machen Sie sich mit dem Sonnenschutzsystem der Schule vertraut. Die Nutzung sollte über einen Schüsselschalter jederzeit möglich sein.²
 - ➔ Nutzen Sie Verschattungsmöglichkeiten, am besten außenliegende Markisen oder Rollläden, sobald direkte Sonnenstrahlen auf die Fenster treffen.
 - ➔ Heruntergelassene Jalousien nicht ganz schließen bzw. die Neigung passend einstellen, so dass keine direkten Sonnenstrahlen in den Raum fallen, aber Lichteintrag erfolgt. (Die Zuschaltung von künstlicher Beleuchtung sollte wegen der zusätzlichen Wärmeeinträge über die Lampen vermieden werden.)
 - ➔ Nach Norden gehende Fenster müssen nicht verschattet werden.
 - ➔ Nicht genutzte Räume können komplett abgedunkelt werden, um Wärmeeinträge zu vermeiden.
- ✓ Schalten Sie elektrische Geräte und Beleuchtung nach Möglichkeit aus, vermeiden Sie den Stand-By-Modus und stecken Sie Ladegeräte aus, da über elektrische Geräte auch immer Wärme mit erzeugt wird.
- ✓ Das Schulpersonal sollte kühle Räume und schattige Plätze im Freien für Pausen nutzen, soweit diese vorhanden sind

Hitzeschutz Gelände

- ✓ Am besten sind begrünte Flächen - Pflanzen kühlen die Umgebung durch Verdunstung ab.

² Wenn Sie eine Einweisung benötigen oder es Probleme mit dem Sonnenschutzsystem gibt, wenden Sie sich an den Hausmeister / die Hausmeisterin.



- ➔ Eine Erhöhung der Grünfläche um 10 Prozent kann an heißen Tagen schon zu einer Temperaturreduktion von 3 Grad Celsius führen.
- ➔ Umsetzen lässt sich das beispielsweise durch das Einrichten eines Gartens oder das Verlegen von Rasengittersteinen.
- ✓ Im Freien sollten Schattenplätze zur Verfügung stehen, beispielsweise durch Sonnensegel, Bäume oder Pavillons.
- ✓ Denkbar ist auch die Organisation eines grünen Klassenzimmers.

Weiterführende Informationen

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV)

[Umwelt im Unterricht: Klimawandel – mehr Hitze, Starkregen und Stürme?](#)

Bundesamt für Strahlenschutz

[Mediathek: Unterrichtsmaterial zum Thema Hitze/ UV-Strahlung](#)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

[Informationsseite Klima, Mensch, Gesundheit: Kita und Schule vor Hitze schützen](#)

Deutsche gesetzliche Unfallversicherung

[Gesundheitsschutz: Arbeiten bei Hitze, Informationen für berufsbildende Schulen](#)

Umweltbundesamt

[Leitfaden: Anforderungen an Lüftungskonzeptionen in Gebäuden - Bildungseinrichtungen](#)