



Hitzeschutz: Tipps für Schülerinnen und Schüler

Hitzeschutz allgemein

- ✓ Informiere dich über aktuelle Hitzewellen, z. B. beim Deutschen Wetterdienst. Über diesen [Link](#) kannst du im Internet Informationen bekommen.
- ✓ Halte dich über die heiße Mittagszeit eher in kühleren Innenräumen auf und draußen auf jeden Fall im Schatten.
- ✓ Sport und andere körperlich anstrengende Aktivitäten solltest Du in den kühleren Tageszeiten morgens und abends machen.
- ✓ Achte darauf, genug zu trinken
 - ➔ Am besten Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen
 - ➔ Auch wasserreiches Obst und Gemüse (Gurken, Tomaten, Melone, ...) sind gut
 - ➔ Achtung: Bei hohen Temperaturen (über 30°C) musst du mehr trinken als sonst.
- ✓ Achte darauf, Kleidung, Sonnenbrille und Kopfbedeckung zu tragen, die vor Hitze und UV-Strahlung schützen:
 - ➔ Helle Kleidung verhindert starkes Aufheizen, weil sie das Sonnenlicht reflektiert.
 - ➔ Weit geschnittene, lange, leichte Kleidung schützt vor Sonnenstrahlung.
 - ➔ Trage jeden Tag Sonnencreme auf. Der Lichtschutzfaktor sollte mindestens 30 sein.
 - ➔ Trage Sonnencreme mehrere Male am Tag auf, z. B. einmal morgens, einmal mittags, einmal nachmittags.
 - ➔ Trage eine Sonnenbrille, um die Augen vor gefährlicher UV-Strahlung zu schützen.
- ✓ Achte auf Signale deines Körpers! Wenn du dich nicht wohl fühlst, gehe in kühle Räume und hole dir Hilfe.
- ✓ Spiele mit Wasser sind erfrischend. Achte dabei darauf, dass kein Wasser unnötig verschwendet wird. Lasse es vielleicht auch den Pflanzen auf dem Schulhof zukommen.
 - ➔ Creme dich danach wieder mit Sonnencreme ein.



Hitzeschutz drinnen

- ✓ Lüfte früh morgens oder abends, wenn die Luft draußen noch etwas kühler ist. Schnell geht das, wenn viele Fenster gleichzeitig geöffnet werden.
- ✓ Die heiße Mittagsluft sollte nicht in die Zimmer gelassen werden. Mittags die Fenster möglichst geschlossen halten.
- ✓ Weil über elektrische Geräte auch immer Wärme erzeugt wird, kannst du dir diese Tipps merken:
 - ➔ Schalte elektrische Geräte ganz aus, wenn sie nicht benutzt werden. Ziehe ggf. auch den Stecker heraus.
 - ➔ Lass das Licht am besten ausgeschaltet. Nutze das Tageslicht von draußen.
- ✓ Die direkte Einstrahlung von Sonne in einen Raum sollte möglichst verhindert werden.
 - ➔ Nutze außenliegende Markisen oder Rollläden und stelle sie so ein, dass keine direkte Sonnenstrahlung in den Raum fällt. Das heißt nicht, dass der Raum komplett dunkel gemacht werden muss. Spreche hierzu mit deinen Lehrer:innen.
 - ➔ Wenn niemand in einem Raum ist, kann er auch mit Vorhängen oder Rollläden komplett abgedunkelt werden. Das hält die Temperaturen am besten auf einem niedrigen Niveau.

Hitzeschutz draußen

- ✓ Auf Böden mit Pflanzen und unter Bäumen ist es kühler.
- ✓ Auf Böden mit Stein und Beton ist es wärmer.
- ✓ Halte dich draußen im Schatten auf, zum Beispiel unter Sonnensegeln, Bäumen oder Pavillons.

Weiterführende Informationen

Landeshauptstadt Potsdam

[Kinderseite zum Thema Hitze: Hitze sind sie gerüstet](#) (ab Mai 2024)

Bundesamt für Strahlenschutz

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

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



EEP - Energieeinsparprojekt an Potsdamer Schulen



Kommunaler
Immobilien Service (KIS)

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

Umgesetzt durch



Im Auftrag von



Informationen zum Programm

www.energieeinsparprojekt-potsdam.de