

! WARNZEICHEN ERKENNEN

Schwindel Kopfschmerzen Übelkeit Schwäche Verwirrtheit heiße, trockene Haut

SOFORT REAGIEREN!

+ NOTFALLMASSNAHMEN

- 1 Person in den Schatten bringen
- 2 Kühlen (nasse Tücher, Wasser)
- 3 Beine hoch lagern
- 4 Trinken lassen (wenn ansprechbar)
- 5 Notruf 112, wenn Zustand kritisch



WANDERN BEI HITZE

SICHERHEIT FÜR WANDERFÜHRER

Hinschauen. Anpassen. Leben schützen.

WARUM IST HITZE GEFÄHRLICH?
Hohe Temperaturen belasten den Körper stark und können zu Dehydrierung, Hitzeschöpfung oder Hitzschlag führen.
Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Kinder und untrainierte Personen.

unter 25 °C	25 – 30 °C	30 – 35 °C	über 35 °C
Normale Tour möglich	Tour anpassen (früh starten, mehr Pausen)	Kurz & schattig planen, Tempo reduzieren	Tour absagen oder verschieben!

TEMPERATUR-AMPEL
ENTSCHEIDUNGSHILFE FÜR TOUREN

VOR DER TOUR CHECKLISTE

- ✓ Wetterbericht prüfen
- ✓ Route anpassen (Schatten, Wasserstellen)
- ✓ Früher Start (vor 9 Uhr)
- ✓ Teilnehmer informieren (Trinken, Kleidung, Sonnenschutz)
- ✓ Genug Wasser einplanen (mind. 2 – 3 Liter pro Person)
- ✓ Notfallnummern verfügbar



WÄHREND DER TOUR

- ✓ Regelmäßig trinken (alle 20–30 Min.)
- ✓ Häufige Pausen im Schatten
- ✓ Tempo reduzieren
- ✓ Gruppe zusammenhalten
- ✓ Auf Schwächere achten

Mindestens 2 – 3 Liter Wasser pro Person!