

TOO HOT TO HANDLE

TIPPS FÜR EUER TRAINING IM SPORTVEREIN



Die richtige Tageszeit wählen



- In den frühen Morgenstunden oder am späten Abend trainieren
- Meide die Mittagssonne

Ausreichend trinken



- Trinke vor, während und nach dem Sport ausreichend Wasser oder isotonische Getränke
- Ca. 2 bis 3 Liter Wasser am Tag

Pausen im Schatten einlegen



- Zusätzliche Erholungspausen während des Trainings – idealerweise im Schatten oder an kühlen Orten



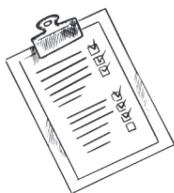
Körper kühlen

- Cooling-Maßnahmen wie z.B. feuchte Handtücher & Kühlpads implizieren



Richtige Kleidung und Sonnenschutz

- Atmungsaktive, helle & UV-zertifizierte Kleidung, Kopfbedeckung, Sonnenbrille
- Sonnenschutzmittel (Lichtschutzfaktor 30+) auftragen & nachcremen



Trainingsinhalte modifizieren

- Ausdauerseinheiten durch Koordinations- und Techniktraining ersetzen

Weitere Informationen



Individualisierbares Logo

