



# SPORT UND BEWEGUNG BEI HITZE

Einen kühlen Kopf bewahren  
mit unseren Praxis-Tipps



Der Sommer bringt Wärme und Sonnenschein. Teste dein Wissen, welche Aussagen sind richtig, um trotz hoher Temperaturen sicher in Bewegung zu bleiben:



- Trinken ist das A und O – Vor, während und auch nach dem Bewegungsangebot.
- Waschlappen erlaubt! Ein kühler Lappen oder Handtuch im Nacken sorgen für Abkühlung.
- Leicht bekleidet? Ja bitte, aber draußen für Schatten, Schulter- und Kopfbedeckung sorgen.
- Frühe Vögel und Nachtteulen – Bewege dich in den kühleren Morgen- und Abendstunden.

Die Auflösung sowie ein Infoblatt mit ausführlichen Informationen zum sicheren Bewegen bei Hitze findest du unter: [www.dosb.de/klima-gesundheit-und-sport](http://www.dosb.de/klima-gesundheit-und-sport)



GESUND & AKTIV  
ÄLTER WERDEN

