



ASC BOGENSPORT · SOFORTHILFE

Hitze am Bogenplatz

Merkblatt für Trainerinnen, Trainer und Schützen — Anzeichen erkennen, sofort handeln. Begleitblatt zum Leitfaden „Wenn die Hitze steht“.

Im Zweifel: raus aus der Sonne, kühlen, Hilfe holen.

Bei Verwirrtheit, heißer Haut oder Bewusstseinstörung zählt jede Minute — sofort den Notruf wählen und mit dem Kühlen beginnen.

112
NOTRUF

ANZEICHEN ERKENNEN — SOFORT HANDELN

⚡ Hitzekrämpfe

WARNZEICHEN

ANZEICHEN

Schmerzhafte Muskelkrämpfe in Waden, Oberschenkeln oder Bauch · starkes Schwitzen · großer Durst.

SOFORT

- Schießen unterbrechen, in den Schatten
- Betroffenen Muskel sanft dehnen
- Trinken mit etwas Salz oder Saftschorle
- Erst weiter, wenn die Krämpfe weg sind

💧 Hitzeerschöpfung

ERNST

ANZEICHEN

Blasse, schweißnasse Haut · Schwäche, Schwindel, Kopfschmerz · Übelkeit · schneller, schwacher Puls.

SOFORT

- Aus der Sonne, flach hinlegen, Beine hoch
- Kleidung öffnen, mit feuchten Tüchern kühlen
- Schluckweise trinken · nicht weiterschießen
- Keine Besserung in 30 Min → 112

☀ Sonnenstich

NOTFALL

ANZEICHEN

Hochroter, heißer Kopf · Kopfschmerz, steifer Nacken · Schwindel, Übelkeit, Unruhe · Körper oft normal warm.

SOFORT

- In den Schatten, Kopf und Oberkörper erhöht
- Kopf und Nacken kühlen
- Bei Bewusstsein trinken
- Bei Erbrechen oder Verwirrtheit → 112

⚠ Hitzschlag

LEBENSGEFAHR

ANZEICHEN

Heiße, oft trockene Haut · Verwirrtheit, Wesensänderung · Taumeln, Bewusstseinstörung · evtl. Krampfanfall.

SOFORT

- Notruf 112 — ohne Zögern
- Aggressiv kühlen: Wasser, feuchte Tücher, Kälte an Hals, Achseln, Leisten
- Bewusstlos → stabile Seitenlage · nie allein lassen

VORBEUGEN

- ✓ Trinken vor dem Durst — über den Tag verteilt, mit Elektrolyten
- ✓ Kopf und Nacken bedecken, helle und luftige Kleidung
- ✓ Schatten zwischen den Passen, Sonnenschutz auftragen
- ✓ Ausrüstung nicht im heißen Auto lassen
- ✓ Aufeinander achten — Ältere, Vorerkrankte und Menschen mit Medikamenten zuerst

Kein Ergebnis auf der Scheibe ist die Gesundheit wert.

Wer aussetzt oder absagt, zeigt Urteilsvermögen — keine Schwäche. Niemand muss bei großer Hitze antreten.