

Merkblatt „Hitzeschutz“ für die Dancing Eagles Cologne

Derzeit entwickeln sich zunehmend Hitzewellen, auf die reagiert werden muss. Die wenigsten Mitglieder wissen wahrscheinlich, dass der Vorstand eine Fürsorgepflicht gegenüber Mitgliedern und Gästen hat. Das bedeutet, dass er diese bei Hitze angemessen schützen muss.

Ignoriert der Vorstand Hitzewarnungen und es kommt jemand zu Schaden, kann der Vorstand wegen Fahrlässigkeit haftbar gemacht werden. Daher wird in den nächsten Wochen ein Hitzeschutzplan für die Dancing Eagles entwickelt. In diesem werden konkrete Maßnahmen und Abläufe bei Hitze definiert; diese werden regelmäßig angepasst.

Die Präsidentin hat den Newsletter des Deutschen Wetterdienstes (DWD) abonniert und wird die Mitglieder immer über eine bevorstehende Hitzewelle informieren. Alternativ kann jeder selbst die Warnwetter-App des DWD nutzen.

Insbesondere ältere Teilnehmer und diejenigen mit Vorerkrankungen sind bei großer Hitze gefährdet und sollten vorsichtig sein. Bereits ab 25 Grad kann es für sie problematisch werden. Ab 30 Grad und einer sehr hohen Luftfeuchtigkeit kann jeder Körper, die sich beim Sport entwickelnde Wärme nur schwer abgeben. Der Körper kühlt nicht mehr ab und es kann zu Notfällen kommen.

Wir werden daher an den Clubabenden

- das Tanzen anpassen und es etwas ruhiger angehen lassen
- kürzere Tipps tanzen,
- regelmäßige Trinkpausen (alle 15–20 Minuten) fest einplanen
- ergänzend zu euren Getränken kostenlos Wasser bereitstellen
- Kühlmöglichkeiten bereitstellen (kalte Tücher, Kühlakkus)
- leichte, helle, atmungsaktive Kleidung (legere Kleidung) empfehlen und
- regelmäßige Rückmeldungen zu eurem Wohlbefinden erfragen

Erste Hilfe bei Hitze leisten und Betroffene nicht allein lassen. (ECMA)

Notfälle und Sofortmaßnahmen - Notruf 112

Symptome	Sofortmaßnahmen
Sonnenstich Kopfschmerzen, Nackensteife Lichtempfindlichkeit, Übelkeit Erbrechen und Bewusstseinsstrübung	 Kühlen, schattigen Ort aufsuchen Abkühlen mit kalten, nassen Tüchern
Hitzschlag Körpertemperatur bis zu 41° Unruhe, heiße, trockene und rote Haut Schwindel und starkes Durstgefühl Verwirrung, Bewusstseinsstrübung bis hin zur Bewusstlosigkeit	 Betroffenen an kühlen Ort bringen Getränke anreichen, wenn ansprechbar, enge Kleidung lockern Kühle und feuchte Umschläge machen
Hitzekollaps Kritische Blutdruckabsenkung Kurzfristige Bewusstlosigkeit, Kollaps	 Betroffenen an kühlen, schattigen Ort bringen Überflüssige Kleidung ablegen Salzhaltige Flüssigkeit geben