

TENNIS BEI 40°C?

GESUND SPIELEN.
CLEVER ENTSCHEIDEN.

Hohe Temperaturen belasten den Körper stark.
Mit diesen einfachen Maßnahmen bleibst du
fit, leistungsfähig und gesund auf dem Platz.



1. ZEITPUNKT WÄHLEN

- Möglichst in den Morgen- oder Abendstunden spielen.
- Zwischen 12 und 16 Uhr ist die Hitzebelastung meist am höchsten.



2. KOPFBEDECKUNG TRAGEN

- Eine Kappe oder ein helles Schweißband schützt vor direkter Sonneneinstrahlung.



3. VIEL TRINKEN

- Regelmäßig trinken – nicht erst bei Durst.
- Wasser oder isotonische Getränke sind ideal.



4. ELEKTROLYTE ERGÄNZEN

- Bei großer Hitze verliert der Körper wichtige Mineralstoffe.
- Bei längeren Matches können Elektrolyte sinnvoll sein.



5. PAUSEN NUTZEN

- Jede Seitenpause zum Durchatmen nutzen.
- Wenn möglich kurz in den Schatten gehen.



6. RICHTIG ABKÜHLEN

- Nacken, Arme oder Beine mit einem feuchten Handtuch oder kühlem Wasser erfrischen.
- Nicht sofort den Kopf unter eiskaltes Wasser halten. Besser ist es, den Körper langsam herunterzukühlen, um den Kreislauf nicht zusätzlich zu belasten.



7. SONNENSCHUTZ VERWENDEN

- Wasser- und schweißfeste Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (mind. LSF 30, besser 50).
- 20–30 Minuten vor Spielbeginn auftragen und regelmäßig erneuern.



8. LEICHTE KLEIDUNG TRAGEN

- Helle, atmungsaktive Sportbekleidung hilft, die Körpertemperatur niedriger zu halten.



9. AUF EINANDER ACHTEN

- Achtet auf eure Mitspielerinnen und Mitspieler.
- Gemeinsam macht Tennis am meisten Spaß – und ist am sichersten.



10. WARNZEICHEN ERNST NEHMEN

- Schwindel, Übelkeit, starke Kopfschmerzen oder ungewöhnliche Erschöpfung sind Warnsignale.
- In diesem Fall sofort pausieren, Schatten aufsuchen, trinken und wenn nötig medizinische Hilfe holen.



FAIR PLAY BEDEUTET AUCH, AUF DIE EIGENE GESUNDHEIT
UND DIE DER MITSPIELER ZU ACHTEN.

LIEBER EINMAL MEHR PAUSE MACHEN ALS EINMAL ZU VIEL RISKIEREN.

