

Bewegung und Sport bei Hitze

Krabbeln die Temperaturen in die Höhe, v.a. über 30 Grad, wird es zunehmend anstrengender Sport zu betreiben bzw. in Bewegung zu bleiben.

Warum?

Unser Körper ist besonders bei großer Hitze gefordert die Körperkerntemperatur konstant zu halten. Einerseits versucht er durch eine erhöhte Schweißproduktion die Körperoberfläche zu kühlen und andererseits erweitern sich die Blutgefäße, was zu einer Blutdrucksenkung und einem höheren Puls führt.

Ihr müsst aber dennoch auch im Sommer nicht auf Bewegung verzichten.

Hier aber ein paar **EASY-Tipps** die ihr beachten solltet:

- Viel **WASSER TRINKEN** – bereits vor dem Sport ausreichend Wasser trinken.
- An **SONNENSCHUTZ DENKEN!** – Kopfbedeckung, eincremen mit hohem LSF auch im Schatten, Sonnenbrille
- **Kühlere Bewegungsräume** wählen! - bewegt euch gleich in der Früh, wenn es noch kühler ist oder sucht euch schattige Bewegungsräume (z.B. Schluchtenwanderung, Wald, Wasser...); Mittagshitze vermeiden!
- **Luftige Kleidung** tragen, die leicht trocknet.
- **Lockere Bewegungs- und Sporteinheiten auswählen und mehr Pausen machen** – geht es langsam an! Trotzdem denkt bitte daran, dass eure Muskeln noch aufgewärmt werden müssen vor der Sporteinheit.
- **Warnsignale beachten** – solltet ihr Schwindel, Schwäche, Kopfschmerzen etc. verspüren, gönnt euch Ruhe und kühlt den Körper mit einer lauwarmen Dusche ab! Bei hohem Fieber, Verdacht auf Hitzschlag, ab zum Arzt!

DIY Wasserschwämme als Wasserbomben-Alternative

Ihr braucht:

- 5 bunte Schwammtücher
- Haushaltsgummis oder Spagat (fester Faden)
- Schere
- Kübel mit Wasser



So geht's:

- 1). Schneidet die Schwammtücher in ca. 2cm dicke Streifen
- 2). Legt nun mind. 5 Streifen übereinander und halbiert diese nochmals in der Mitte.
- 3). Die jeweils 5 halbierten Streifen befestigt ihr nun mit einem Gummiband oder bindet sie mit Spagat aneinander. Streifen auseinanderziehen und verdrehen, damit es aussieht wie ein Stern.
- 4): Die Wasserbomben nun in den Wasserkübel geben und vollsaugen lassen
- 5). Los geht's mit der Wasserschlacht!

Quelle: [DIY Wasserschwämme als Wasserbomben-Alternative \(trytrytry.de\)](https://trytrytry.de)