

Sportunterricht im Freien: Unbedingt an UV-Schutz denken

Sport im Freien macht Spaß und gehört zum Sportunterricht in der Schule. Wichtig dabei in den Sommermonaten: Den UV-Index im Blick behalten und entsprechende Schutzmaßnahmen ergreifen.

Wenn die Sonne scheint, ist gutes Wetter. Stimmt! Doch die Gefahren, die mit einem längeren Aufenthalt in der Sonne einhergehen, werden häufig unterschätzt. „Ein sonniger Tag im Hochsommer ist nicht optimal, um mit Schülerinnen und Schülern im Freien Sport zu treiben. Die hohe UV-Strahlung stellt ein erhebliches Gesundheitsrisiko für Sportlehrkräfte sowie Schülerinnen und Schüler dar“, warnt Annette Kuhlig, Schulsportexpertin in der Abteilung Prävention der Unfallkasse Berlin. „Sportplätze, auf denen Leichtathletik-Disziplinen geübt werden und Fußball gespielt wird, sind meist starker Sonneneinstrahlung ausgesetzt und bieten – wenn überhaupt – nur wenige schattige Bereiche. Hinzu kommt, dass normale Sportkleidung kaum vor UV-Strahlung schützt.“

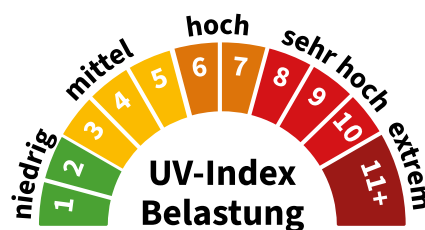
Höhere UV-Belastung durch Klimawandel

Durch UV-Strahlung verursachte Hautkrebserkrankungsfälle nehmen seit vielen Jahren zu. Nach Informationen des Bundesamtes für Strahlenschutz trägt in Deutschland der Klimawandel dazu bei, die Belastung durch UV-Strahlung und damit das Risiko für UV-bedingte Erkrankungen wie Krebserkrankungen an Auge und Haut stetig zu erhöhen. „Es ist daher dringend notwendig,

dass Sportlehrkräfte ihre Schülerinnen und Schüler und sich selbst während des Sportunterrichts im Freien ausreichend schützen“, sagt Annette Kuhlig.

UV-Index im Blick behalten

Sportlehrkräfte sollten im Sommer stets den UV-Index im Blick behalten. „Ab einer mittleren UV-Belastung, das entspricht einem UV-Index von 3 bis 5 bei wolkenlosem Himmel, sind bereits Schutzmaßnahmen wie entsprechende Kleidung, Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor, Kopfbedeckung und Sonnenbrille erforderlich. Während der Mittagsstunden sollten schattige Bereiche aufgesucht werden“, sagt Annette Kuhlig. „Ab einem UV-Index von 8 sind die genannten Maßnahmen zum Sonnenschutz dringend notwendig. Man sollte unbedingt Schatten aufsuchen und sich während der Mittagszeit möglichst gar nicht draußen aufhalten. Der Sportunterricht sollte dann in der Halle stattfinden.“



Ab einem UV-Index von 8 sollte der Sportunterricht in die Halle verlagert werden

Verlässliche tagesaktuelle Informationen zum UV-Index in Deutschland können zum Beispiel auf der Internetseite des Bundesamtes für Strahlenschutz (BfS) oder des Deutschen Wetterdienstes (DWD) abgerufen werden.

Sportunterricht im Freien gut planen

„Damit der Sportunterricht im Freien in den Sommermonaten nicht zu einem Gesundheitsrisiko wird, ist eine gute Planung unerlässlich“, sagt Annette Kuhlig. „Die Sportlehrkräfte sollten tagesaktuell abwägen, ob Sport im Freien sinnvoll ist, welche alternativen Möglichkeiten es gibt und welche Schutz- und Präventionsmaßnahmen notwendig sind.“

AKTUELLEN UV-INDEX ABRUFEN:

➔ Bundesamt für Strahlenschutz



➔ Deutscher Wetterdienst



Sport im Freien – Präventionsmaßnahmen zum UV-Schutz nach dem **TOP**-Prinzip:

Technische Präventionsmaßnahmen

Sofern vorhanden, sollten **schattige Bereiche des Sportplatzes** für sportliche Aktivitäten und Trinkpausen genutzt werden. Bei **Sportfesten** und **Sportwettkämpfen** können **Sonnenschirme** oder **Pavillons** aufgestellt werden, um Sportlerinnen und Sportler,

Lehrkräfte und Zuschauende bestmöglich zu schützen. „Leider gibt es kaum technische Möglichkeiten der Prävention beim Sport im Freien“, sagt Annette Kuhlig. „Umso wichtiger sind daher die organisatorischen und persönlichen Maßnahmen zum UV-Schutz!“

Organisatorische Präventionsmaßnahmen

→ **UV-Check:** Kann die Sportstunde heute wie geplant draußen auf dem Sportplatz durchgeführt werden? Oder ist der UV-Index höher als erwartet, sodass spontan umgeplant werden sollte?

Umplanen heißt dann aber nicht zwingend, dass der Unterricht in der Halle stattfinden muss. Alternativen könnten zum Beispiel auch der nahegelegene Park mit schattigeren Bereichen sein, in dem etwa der Ausdauerlauf geübt werden kann. „Oder man macht die Erwärmung in der Sporthalle und geht nur kurz auf die Sportanlage, um den 50-Meter-Lauf oder den Weitsprung durchzuführen“, sagt Annette Kuhlig. „Darüber hinaus ist es wichtig, die Intensität des

Sportunterrichts den Gegebenheiten entsprechend anzupassen. Bei großer Hitze keine zu hohen sportlichen Belastungen planen und regelmäßige Trinkpausen im Schatten einlegen.“

→ Sind UV-Index und Temperaturen hoch, sollten **Ort, Dauer** und **Intensität** des Sportunterrichts entsprechend angepasst werden.

Auch bei Schulfesten an UV-Schutzmaßnahmen denken

Schulfeste finden meist in den Sommermonaten statt. Auch hier sollte gut geplant werden, um Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Eltern bestmöglich zu schützen.

Persönliche Präventionsmaßnahmen

→ **Lehrkräfte:** Sportlehrkräfte verbringen sehr viel Zeit draußen auf dem Sportplatz, da sie jeden Tag mit mehreren Klassen draußen sind. Ausreichende Maßnahmen zum UV-Schutz sind daher dringend notwendig. „Im Sommer ist eine Kopfbedeckung mit UV-Schutz empfehlenswert, die auch den Nacken abdeckt. Lehrkräfte sollten zudem spezielle schützende Funktionskleidung tragen, eine Sonnenbrille mit UV-Schutz und natürlich Sonnencreme mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor auftragen“, sagt Annette Kuhlig. „Und ganz wichtig: Regelmäßig nachcremen nicht vergessen!“

→ **Schülerinnen und Schüler:** Sportlehrkräfte müssen ihre Schülerinnen und Schüler unterweisen, wie sie sich beim Sport im Freien vor UV-Strahlung schützen. Ergänzend kann ein Elternbrief hilfreich sein, in dem die Eltern aufgefordert werden, ihren Kindern für den Sportunterricht Kopfbedeckung und Sonnencreme mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor mitzugeben.

Die Haut von Kindern ist empfindlicher als bei Erwachsenen. Hohe UV-Belastungen und Sonnenbrände bei Kindern und Jugendlichen erhöhen das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, deutlich.

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN:

In der **Technischen Regel für Arbeitsstätten (ASR A5.1)** finden Lehrkräfte Hinweise zu Gefährdungen durch UV-Strahlung und weiterführende Informationen zu Maßnahmen zum Eigenschutz. Diese können auch als Grundlage für die Unterweisung für Schülerinnen und Schüler genutzt werden.
www.baua.de/DE/Angebote/Regelwerk/ASR/ASR-A5-1



UKB SI 44 „Mehr Mut!“ – Schulsport für alle, mit allen
www.unfallkasse-berlin.de,
Webcode: ukb767.
Die Broschüre finden Sie im Kasten „Interessante Broschüren für die Sportpraxis“.



DGUV: Sichere Schule – Sportfreiflächen
www.sichere-schule.de/sportfreiflaechen/lehrkraft/uv-schutz

