



Golfspielen an heißen Tagen

Kurz gesagt:

Spielen Sie Golf bei hohen Temperaturen nur dann, wenn und solange es Ihnen gut geht!

Vorausschauend planen als Spielerin und Spieler



Entscheiden Sie früh, ob Sie sich der Hitzebelastung im konkreten Fall aussetzen möchten.

- Bei Vorerkrankungen, Übergewicht oder mangelnder Fitness zusätzlich ärztlich beraten lassen, ggf. auf das Golfspiel verzichten
- Helle und lockere Kleidung (ggf. Funktionskleidung) tragen, die das Sonnenlicht reflektiert
- Schon vor der Belastung auf regelmäßige Ruhezeiten mit Trinken und Abkühlen achten
- Bei Turnieren ein verkürztes Einschlagen einplanen; zusätzliches Trainieren vermeiden.

Draußen und auf der Runde



- Stets für Sonnenschutz sorgen (gegebenenfalls Regenschirm nutzen), Sonnenbrille und Kopfbedeckung tragen
- Möglichst oft Schatten aufsuchen und mit feuchten Tüchern abkühlen
- Frühzeitig ausreichend trinken (mindestens 1,5 Liter pro Tag), bei starkem Schwitzen den Salzverlust ausgleichen, z.B. natriumhaltiges Wasser oder Brühe.
- Kein Alkohol oder koffeinhaltige Getränke, diese belasten den Kreislauf zusätzlich
- Kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen, dabei auf leicht verdauliche, wasserreiche Kost achten (z.B. Gemüse, Obst, Salat)
- Auf Signale des Körpers oder Symptome achten, die auf die Hitzeerscheinungen zutreffen können, regelmäßige Pulskontrolle

Hitzeerkrankungen und -auswirkungen:



Sonnenstich / Sonnenbrand

Hitzeausschlag / Hitzeerschöpfung

Hitzekrampf / Hitzekollaps / Hitzschlag

Gefahr

Für alle diese Hitzeerkrankungen gilt grundsätzlich:

So schnell wie möglich kühlende Maßnahmen einleiten wie in kühle Umgebung bringen, Kopf kühlen, mit kalten, nassen Tüchern bedecken, Flüssigkeitszufuhr (Elektrolytlösung, Sportgetränke), Beobachtung und ggf. Rettungsdienst (Notruf 112) alarmieren