



An die Landesverbände

Betreff: Empfehlungen der Medizin Kommission des AFVD für Football bei hohen Lufttemperaturen für den Trainings- und Spielbetrieb 2023 und 2024

Allgemeine Informationen:

Die anstehenden Sommermonate mit hohen Lufttemperaturen stellen für jeden Sportler, Coaching Staff und Medical Staff der Vereine eine besondere Herausfordernd da.

Der Körper kann sich in 5 bis 10 Tagen an die Hitze akklimatisieren, wenn die Körperkern-temperatur auf 40° Celsius ansteigt. Es erfolgt eine vermehrte Schweißproduktion, eine Verringerung der Temperaturschwelle, an der das Schwitzen beginnt, als auch der Natriumgehalt im Schweiß.

Die Luftfeuchtigkeit, der Trainingszustand, die genetische bedingte individuelle Veranlagung, Schlafmangel, Infekte, der weibliche Zyklus, bestimmte Medikamente, Drogen- und Alkoholkonsum beeinflussen die Wärmeregulation des Körpers.

Für hohe Temperaturen in Innenräumen gibt es in den Leitlinien der Arbeitstättenverordnungen der Bundesländer oder zum Beispiel dem Landesinstitut für Arbeitsschutz und Arbeitsgestaltung NRW klare Grenzwerte. Diese Grenzwerte gibt es für Arbeiten oder sportlichen Aktivitäten im Freien von amtlicher Seite in Deutschland nicht.

Die Messung der Außentemperatur erfolgt immer in zwei Meter Höhe und im Schatten mit einem aus Kunststoff gefertigten, gut ventilerten Lamellen-Strahlungsschutz.

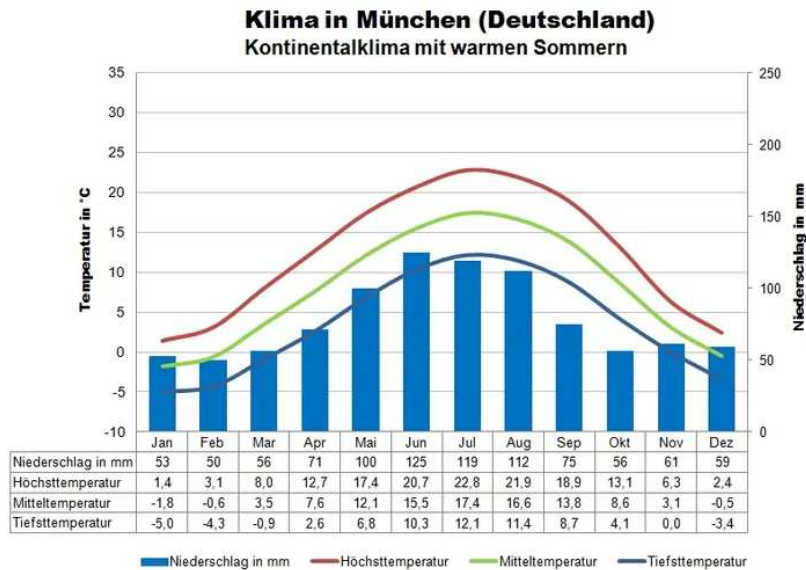
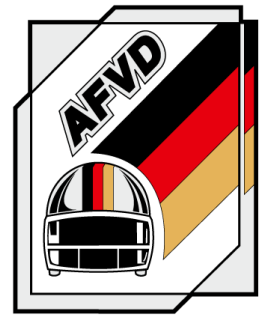
Auf Grund des Klimawandels und der damit möglicherweise vermehrt auftretenden Hitzeperioden im Sommer sollten die Spieltermine möglichst in die Vormittagsstunden oder späten Nachmittagsstunden gelegt werden.

Im Gegensatz zu anderen Sportarten bietet American Football auf Grund der Unterbrechungen zwischen den Spielzügen, die Spielzeitaufteilung in 4 Quarter und einer zusätzliche Halbzeitpause viele Möglichkeiten, präventiv tätig zu werden.

Des Weiteren ist auf einen ausreichenden Sonnenschutz zu achten, um das Risiko für Hautkrebserkrankungen auf ein Minimum zu reduzieren.

Mitglied im





Empfehlungen für den Spiel- und Trainingsbetrieb:

1. Bis 28° Celsius zu Spiel- oder Trainingsbeginn:

- Normaler Trainings- und Spielbetrieb
- Regelmäßige Flüssigkeitszufuhr
- Im Trainingsbetrieb mindestens drei Unterbrechungen mit einer Länge von mindestens drei Minuten in jeder Trainingsstunde

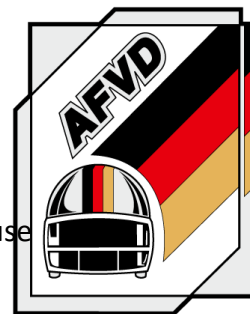
2. Zwischen 28.1 bis 31° Celsius zu Spiel- oder Trainingsbeginn:

- Der Fitness der Mannschaft angepasste Trainingsintensität
- Regelmäßige Flüssigkeitszufuhr
- Ggf. mit Eiswürfeln gekühlte Getränke
- Abnehmen der Helme in der Team Zone
- Während der Halbzeitpause Ausziehen der Shoulder Pads
- Pavillons in der Team Zone
- Eimer gefüllt mit Wasser und Schwämmen
- Ggf. Installation einer Dusche
- Im Trainingsbetrieb mindestens drei Unterbrechungen mit einer Länge von mindestens vier Minuten in jeder Trainingsstunde

3. Zwischen 31,1° bis 33° Celsius zu Spiel- oder Trainingsbeginn:

- Zu den Empfehlungen unter Punkt 2
- Nach Absprache mit den Schiedsrichtern und Head Coaches flexible Pausenregelungen und Play Clock Management
- Einführen von Zusätzlichen Time Outs für die Aufnahme von Flüssigkeit
- Reduzierung der Trainingszeit auf maximal zwei Stunden
- Im Trainingsbetrieb mindestens vier Unterbrechungen mit einer Länge von mindestens vier Minuten in jeder Trainingsstunde
- Das Tragen von Helmen und Shoulder Pads auf ein Minimum reduzieren

AMERICAN FOOTBALL VERBAND DEUTSCHLAND e.V.



www.afvd.de

4. Zwischen 33,1 ° bis 35° Celsius zu Spiel- oder Trainingsbeginn:

- Zu den Empfehlungen unter Punkt 2 und 3
- Maximale Trainingszeit von einer Stunde pro Tag mit zwanzig Minuten Pause
- Kein Konditionstraining
- Kein Tragen von Helmen oder Shoulder Pads

5. Ab 35,1° Celsius zu Spiel- oder Trainingsbeginn:

- Verlegung des Spiels in die Abendstunden oder auf einen anderen Spieltermin
- Kein Training im Freien

Symptome einer Hitzerschöpfung:

- Schwindel
- Benommenheit
- Schwäche
- Erschöpfung
- Kopfschmerzen
- Verschwommenes Sehen
- Muskelschwäche

Symptome eines Hitzschlags:

Zusätzlich zu den Symptomen der Hitzeerschöpfung schwitzt der Körper nicht mehr und die Haut ist heiß und trocken.

Symptome eines Hitzekollaps:

Zusätzlich zu den Symptomen der Hitzeerschöpfung und des Hitzschlags können die Betroffenen für kurze Zeit das Bewusstsein verlieren.

Erste Hilfe bei Hitzschlag und Hitzeerschöpfung:

- Sofortiges Beenden der Teilnahme am Spiel und Training
- Ausziehen von Helm und Shoulder Pad
- In den Schatten
- Kühlung des Betroffenen
- Ggf. Alarmierung des Rettungsdienstes

Trinkempfehlungen:

- 0,4 g Kochsalz auf 250 mg Wasser
- Gekühlte Getränke anbieten, aber nicht unter 16° Celsius
- In kleinen Schlucken und regelmäßig trinken
- Vor und nach dem Training wiegen
- Am Abend vor dem Spiel oder Training ausreichend Trinken
- Ein bis zwei Stunden vor dem Training oder Spiel 500 ml Flüssigkeit
- Zehn bis fünfzehn Minuten vor dem Training oder Spiel 250 ml
- Athleten*innen die zu einer erhöhte Krampfneigung beim Sport neigen sollten Elektrolyte beimischen.
- Während des Trainings oder Spiel alle fünfzehn Minuten bis zu 250 ml Flüssigkeit, abhängig vom Durst, trinken

Mitglied im



Richard-Herrmann-Platz 1 
60386 Frankfurt am Main

+49 (0) 69 87001593 
office@afvd.de 

Frankfurter Volksbank e. G.
DE08 5019 0000 0000 0017 32 **IBAN**
FFVBDEFFXXX **BIC**

AMERICAN FOOTBALL VERBAND DEUTSCHLAND e.V.

- Nach dem Training oder Spiel sollten sich die Athleten*innen wiegen. Für jedes Kilo Gewichtsverlust sollten 1000 ml Flüssigkeit getrunken werden. Die Flüssigkeitszufuhr kann über mehrere Stunden erfolgen.
- Die Urinfarbe ist ein Indikator für den Hydrationszustand.



www.afvd.de

URIN FARBSKALA | URINE COLOR

Was die Urinfarbe über Ihren Flüssigkeitshaushalt aussagt
What the color of your urine says about your fluid balance

Sehr gut Very Good	😊
Gut Good	🙂
Gering Fair	😐
Leicht dehydriert Light Dehydrated	😬
Dehydriert Dehydrated	😞
Sehr dehydriert Very Dehydrated	😓
Schwer dehydriert Severe Dehydrated	😫

Welche Getränke sind verboten?

- Koffein- oder Taurinhaltige Getränke
- Alkohol
- Fruchtsäfte

Die Literaturliste kann bei den Autoren der Medizinkommission eingesehen werden.

Im Namen der Medizinkommission des AFVD

Ulrich Grünwald

Verbandsarzt AFVD und Leiter der Medizinkommission des AFVD

Mitglied im



Richard-Herrmann-Platz 1 &
60386 Frankfurt am Main

+49 (0) 69 87001593 ☎
office@afvd.de @

Frankfurter Volksbank e. G.
DE08 5019 0000 0000 0017 32 IBAN
FFVBDEFFXXX BIC