



# So behalten Sie einen kühlen Kopf in der Schule.



## Richtiges Lüften

Frühmorgens lüften, tagsüber  
möglichst schattenseitig lüften,  
bei Bedarf stosslüften



## Sonne fernhalten

Fenster schliessen und  
verschatten



## Elektronische Geräte

Bei Nichtgebrauch ausschalten,  
Lampen möglichst ausschalten



## Unterricht anpassen

Kleingruppen bilden, verschiedene  
Räume nutzen, Prüfung frühmorgens,  
Ausflüge einplanen



## Kühlere Räume nutzen

Unterricht in kühlere Räume oder  
ins Freie verlagern



## Genügend trinken

Trinkflaschen in den Pausen  
mit Wasser füllen, pro Lektion  
einen Becher Wasser trinken



## Erfrischende Znüni

Wasserreiche Früchte und Gemüse,  
bei starkem Schwitzen auf  
Versorgung mit Salz achten



## Sonnenschutz draussen

Schatten, Hut,  
Sonnenbrille, helle leichte  
Kleidung, Sonnencreme



## Schutz vulnerabler Personen

Meldung durch Betroffene bzw. Erziehungs-  
berechtigte, Massnahmen abstimmen,  
schwängere Lehrpersonen schützen

## Erste Hilfe



Viel trinken

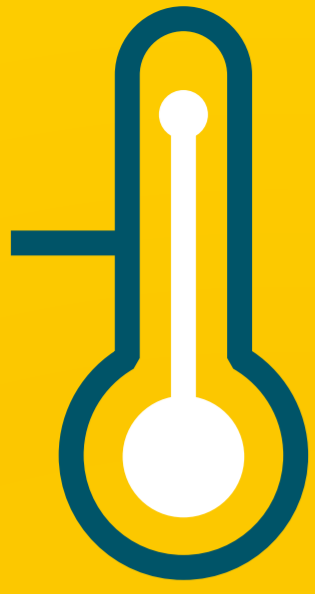


Körper kühlen



Arzt /Ärztin rufen





# Hitzeminderung an Schulen

Mithilfe einfacher Hitzeschutz-Massnahmen können Lehr- und Fachpersonen die Temperaturen in den Sommermonaten in Schulgebäuden senken und an Hitzetagen gesundheitlichen Risiken vorbeugen. Die folgenden Empfehlungen eignen sich besonders gut für den Schulalltag.

## Wie halte ich den Körper kühl?

Die Hitzebelastung des Körpers steigt im Tagesverlauf. Daher ist es sinnvoll, das eigene Verhalten den Temperaturen anzupassen und darauf zu achten, sich während der Pause, auf dem Schulweg, beim Sport oder bei anderen Aktivitäten möglichst nicht zu überhitzen. Wo immer möglich, empfiehlt es sich, im kühlenden Schatten zu bleiben. Hilfreich sind ausserdem:

- Ausreichend Wasser trinken – es muss nicht unbedingt kalt sein.
- Eine leichte, bekömmliche Ernährung; ein kühlendes Birchermüesli passt beispielsweise gut zu einem warmen Sommertag.
- Leichte und luftige Kleidung wählen.
- Im Freien an Sonnenschutz denken (Hut, Sonnenbrille, Sonnencreme).
- Bedenken, dass Bewegung im Freien im Sommer zwar angenehm ist, der Körper dabei jedoch zusätzliche Wärme produziert; daher kann es hilfreich sein, die körperlichen Aktivitäten bei Hitze etwas zu reduzieren.

## Beschattung und Reduktion direkter Sonneneinstrahlung

Eine angepasste Beschattung reduziert die Erwärmung von Innenräumen deutlich. Die Wetterentwicklung zu beobachten, hilft dabei, Massnahmen rechtzeitig umzusetzen. Bei früher Sonneneinstrahlung sind insbesondere folgende Punkte wirksam:

- Fenster rechtzeitig verschatten und Storen bei Sonneneinstrahlung geschlossen halten.
- Den Sichtbezug nach aussen sicherstellen, beispielsweise durch teilweises Schliessen der Storen (circa 80%), durch Ausstellmarkisen oder durch schräg gestellte Lamellen.
- Auch ohne direkte Sonneneinstrahlung können latente Strahlung und Reflexionen zu einer Erwärmung beitragen. Daher ist in solchen Situationen eine geschlossene Beschattung ebenfalls empfehlenswert. Trifft die Sonne direkt auf die Fensterflächen, bietet das vollständige Schliessen der Storen den besten Schutz.

## Lüften, ohne das Gebäude zusätzlich zu erwärmen

Die Aussentemperatur wirkt sich unmittelbar auf das Raumklima in Schulgebäuden und Klassenzimmern aus. Ein angepasstes Lüftungsverhalten kann dazu beitragen, die Innenraumtemperatur stabil zu halten.

- Am frühen Morgen liegt die Aussentemperatur in der Regel noch im kühleren Bereich. In diesem Zeitraum sorgt Lüften mit weit geöffneten Fenstern und Türen, idealerweise mit Querlüftung oder zusätzlichem Luftzug über den Flur, für einen effektiven Luftaustausch.
- Ist die Aussentemperatur höher als die Innentemperatur, dann bleiben die Fenster geschlossen. Kurze, kräftige Lüftungsintervalle ermöglichen dennoch eine Erneuerung der Raumluft, ohne dass zu viel Wärme in die Innenräume gelangt.
- Bleibt die Aussentemperatur dauerhaft über 25°C, kann Lüften vorzugsweise auf der Schattenseite des Gebäudes genutzt werden, um vergleichsweise kühlere Luft einzubringen.

## Vulnerable Personen bei Hitze berücksichtigen

Hohe Temperaturen können gesundheitlich empfindliche Personen, darunter Schülerinnen und Schüler oder Mitarbeitende mit chronischen Erkrankungen sowie Schwangere, besonders belasten.

- Vulnerable Personen und deren Bedürfnisse berücksichtigen.
- Massnahmen entsprechend abstimmen, z. B. Zugang zu kühleren Räumen, reduzierte körperliche Belastungen.
- Schwangere Lehrpersonen besonders schützen: Bei hohen Raumtemperaturen, insbesondere über 28°C, sind angemessene Schutzmassnahmen sicherzustellen.

## Weitere Tipps für Lehr- und Fachpersonen

### Zeitweilige Anpassungen des Unterrichts bei hohen Temperaturen

Körperwärme trägt zusätzlich zur Erwärmung von Innenräumen bei. Eine angepasste Raumnutzung kann daher Entlastung schaffen, insbesondere wenn kühlere Bereiche im Schulhaus zur Verfügung stehen.

- Eine zeitweise Aufteilung der Klasse in kleinere Gruppen, beispielsweise im kühleren Flur, im verschatteten Treppenhaus oder in vergleichbaren Bereichen, kann die Wärmebelastung in einzelnen Räumen verringern.
- Die Verlagerung des Unterrichts in kühlere Räume wie Aula, Turnhalle oder Flur kann zu einem angenehmeren Lernumfeld beitragen. Auch Lernorte im Freien, unter einem grossen Baum, im Park oder Wald, bieten Entlastung. Je nach Situation können gekühlte Innenräume wie Museen genutzt werden; selbst ein Besuch im Zoo oder Schwimmbad kann pädagogisch eingebettet eine Alternative darstellen.

## Wärmequellen erkennen und reduzieren

Elektronische Geräte erzeugen viel Wärme.

- Geräte wie Drucker oder Computer nur eingeschaltet lassen, wenn sie tatsächlich benötigt werden, ansonsten ausschalten.
- Beleuchtung ausschalten, sofern sie nicht erforderlich ist.

## Sport und Bewegung bei Hitze anpassen

Hohe Temperaturen erhöhen die körperliche Belastung. Für den schulischen Sportbetrieb gelten daher einige grundlegende Punkte:

- Sport möglichst in die kühleren Tageszeiten verlegen.
- Bewegungsintensive Aktivitäten reduzieren oder anpassen; ruhigere Alternativen bevorzugen.
- Schattige oder gut belüftete Bereiche nutzen; direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.
- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und regelmässige Pausen achten.
- Bei Sporttagen Programm, Belastung und Aufenthaltsorte an die Temperaturen anpassen (z. B. verkürzte Laufstrecken, schattige Parcours, alternative Aktivitäten).