Liebe Vereinsmitglieder,

die Erfahrungen zeigen, dass uns in den Sommermonaten immer wieder mehrere heiße Sommertage bevorstehen. Als Torgauer Ruderverein möchten wir den Gesundheitsschutz aller Mitglieder weiter stärken und euch einige Hinweise für den Trainings- und Vereinsbetrieb bei hohen Temperaturen geben.

Rudern ist auch im Sommer eine wunderschöne Sportart. Gleichzeitig stellen hohe Temperaturen besondere Anforderungen an unseren Körper. Mit einigen einfachen Maßnahmen können wir das Risiko einer Überhitzung deutlich reduzieren und weiterhin sicher unserem Sport nachgehen.

Unsere Empfehlungen orientieren sich an den Hinweisen des Deutschen Ruderverbandes (DRV), den Empfehlungen der FISA sowie den bundesweiten Empfehlungen zum Hitzeschutz.

🌡️ Unsere Hitzeschutz-Ampel

🟢 Grün – bis 30 °C

Der Trainingsbetrieb findet wie gewohnt statt. Bitte denkt dennoch an ausreichend Getränke, Sonnenschutz und regelmäßige Trinkpausen.

🟡 Gelb – ab 30 °C bzw. DWD-Hitzewarnung Stufe 1

Die Trainingsbelastung wird den Temperaturen angepasst. Zusätzliche Trinkpausen werden eingelegt

🔴 Rot – > 35 °C bzw. DWD-Hitzewarnung Stufe 2 / extreme Wärmebelastung

Die verantwortlichen Trainer entscheiden über eine Verlegung, Verkürzung, Abänderung (z.B. Kentertraining) oder Absage des Trainings. Die Gesundheit unserer Mitglieder hat immer Vorrang.

Was ihr beachten solltet

💧 Ausreichend trinken

* Trinkt bereits vor dem Training ausreichend.

* Bringt zu jeder Trainingseinheit eine gut gefüllte Trinkflasche mit.

* Im Bootshaus steht euch kostenlos Leitungswasser zur Verfügung.

🧢 Sonnenschutz

* Tragt möglichst helle und atmungsaktive Sportkleidung.

* Nutzt eine Kopfbedeckung außerhalb des Bootes.

* Verwendet Sonnencreme mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor und denkt auch an eine Sonnenbrille.

🚣 Training anpassen

* Bei großer Hitze werden wir die Belastung reduzieren.

* Bei extremer Hitzebelastung können Trainingseinheiten verkürzt abgeändert oder abgesagt werden. Die Entscheidung treffen die verantwortlichen Trainerinnen und Trainer.

⚠️ Warnsignale ernst nehmen

Bitte informiert eure Trainer sofort, wenn ihr oder andere Anzeichen wie Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Muskelkrämpfe, ungewöhnliche Erschöpfung oder Kreislaufprobleme bemerkt. Gesundheit geht immer vor Trainingserfolg.

👉 Verhalten im Bootshaus

Da unser Bootshaus nicht klimatisiert ist, können wir mit einfachen Maßnahmen dazu beitragen, die Räume möglichst kühl zu halten:

* morgens und abends kräftig lüften,

* tagsüber Fenster und Verschattung geschlossen halten,

* unnötige elektrische Geräte und Beleuchtung ausschalten,

* in kühlen Räumen wie dem Kraftraum sollte deshalb auch stets auf geschlossene Türen geachtet werden, um die angenehmen Temperaturen möglichst lange zu erhalten.

🤝 Gemeinsam Verantwortung übernehmen

Gerade im Rudersport achten wir aufeinander. Bitte schaut nicht nur auf euch selbst, sondern auch auf eure Trainingspartnerinnen und Trainingspartner. Sprecht jemanden an, wenn euch auffällt, dass es ihm oder ihr nicht gut geht.

Wir werden das Thema Hitzeschutz in den kommenden Monaten weiter ausbauen und einen vereinsinternen Hitzeschutzplan entwickeln. Ideen, Erfahrungen oder Verbesserungsvorschläge nehmen wir jederzeit gern entgegen.

Vielen Dank für eure Unterstützung und einen schönen, sportlichen und vor allem gesunden Sommer!

Mit sportlichen Grüßen

Der Vorstand

Torgauer Ruderverein e. V.

Stand Juli 2026