

TIPPS FÜR AUFSICHTSKRÄFTE

BEI SOMMERHITZE IM FREIBAD

So bleibt man auch an heißen Tagen cool am Beckenrand.



Essen

Wer viel schwitzt, der verliert schnell Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Calcium und Spurenelemente wie Zink und Selen. Deshalb sollte man bei einem 8-Stunden-Arbeitstag seine Reserven immer mal wieder aufstocken. Besonders geeignet dafür sind Früchte mit hohem Wasseranteil (Wassermelone, Beeren) sowie Rohkost in Form von Salaten und Gemüse (Karotte, Paprika, Tomate, Gurke). Wer für Zwischenmahlzeiten keine Zeit findet, kann sich z.B. eine lauwarme Gemüsebrühe in die Trinkflasche füllen. Vorsicht bei fettigem Essen - dieses lässt uns nur noch mehr schwitzen!



Trinken

Um dem Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt auszugleichen, empfiehlt sich Mineralwasser, Grüner oder Minze-Tee. Besonders frische Minze soll dem Körper dabei helfen zu kühlen. Zu kalte Getränke verbrauchen zu viel körperliche Energie, deswegen sollte gekühlt bis lauwarm getrunken werden. Als oberstes Gebot gilt auf jeden Fall: Reichlich trinken!



China Öl

China Öl kühlt die Haut und das, länger an als man glaubt! Das Wundermittel kann man problemlos verdünnt mit Wasser an Stellen wie Hals, Arme und Beine aufbringen. Wichtig ist hierbei natürlich auf die Augen und Schleimhäute aufzupassen. Ein Tuch nass machen, mit 1 bis 2 Tropfen (Verpackungsbeilage lesen) beträufeln und auf entsprechende Hautpartien auftragen.



Sonnenschutz

Sonne satt! Ihre UV-Strahlung in Kombination mit den hohen Temperaturen schlagen schneller zu als man denkt. Augen, Kopf, Nacken und Haut können deshalb extrem in Mitleidenschaft gezogen werden. Zur Standardausstattung sollten immer Sonnencreme, Sonnenbrille und optimalerweise ein Sonnenhut gehören. Durch die richtige Ausrüstung steigt keinem die Hitze zu Kopf.



Konzentration

Konzentrationsschwierigkeiten haben oft ihren Ursprung im Verlust oder Mangel an Spurenelementen. Durch das Kühlen der Armgelenke oder Beine mit kaltem Wasser wird der Kreislauf wieder angeregt. Dieser „Aufmerksamkeitsschub“ für zwischendurch ist beliebig oft anwendbar und stets effektiv.

EXTRATIPPS

- Krankenkassen bezahlen Brillenträgern Sonnenbrillen – einfach mal beraten lassen.
- Der Arbeitsgeber ist verpflichtet Sonnencreme bereitzustellen (ab UV-Index 3).
- Die baulichen Gegebenheiten müssen geeignete Aufsichtsbereiche bieten wie Schattenplätze (Überdachung / Schirm) mit wenig Blendwirkung (Sonnenreflexionen).
- Der Schichtführer sollte für einen ständigen Wechsel (Rotation) mit Break-outs sorgen.

P.S.: Die „Besten Chefs“ kümmern sich sogar um die Getränke und die Minze :-)