



Bei Hitze und Trockenheit

Im Wald:

- Nicht im Wald rauchen
- Keine Glas, Plastikflaschen im Wald wegwerfen, diese können einen Waldbrand verursachen

In der Sonne:

- Nicht ohne Kopfbedeckung in der prallen Sonne aufhalten (Sonnenstich)
- Viel Trinken
- Längere Ruhezeiten im Schatten bevorzugen
- Extreme Hitze kann bei Jungen und älteren Menschen schnell zu Kreislaufproblemen führen
- In der Mittagshitze keine Gartenarbeit verrichten