Hitze-Kommunikation in Kitas

Kinder reagieren besonders empfindlich auf Hitze – je jünger, desto empfindlicher und schutzbedürftiger sind sie. Als Fachkraft in Kitas tragen Sie die Verantwortung, die Kinder möglichst vor Hitzebelastungen zu schützen.

Die kompakte Handreichung beinhaltet Tipps und hilfreiche Textbausteine für Ihre Kommunikation mit den Kindern, aber auch dem Kollegium rund um das Thema Hitzeschutz. Die unten aufgeführten Textbausteine lassen sich flexibel an Ihre individuellen Gegebenheiten anpassen und in verschiedenen Kommunikationskanälen und -aktionen einsetzen – sei es für Aushänge im Eingangsbereich der Kita, kurze Mailings oder Rundschreiben oder Beiträge auf der Website. Auch für Posts in sozialen Medien oder im Rahmen von Besprechungen können die Bausteine verwendet werden.

# Gut vorbereitet in die Hitzesaison: Was Sie tun können

Bereits vor Beginn der heißen Monate ist es wichtig, alle Beteiligten – besonders die Eltern kleiner Kinder – für den Schutz vor Hitze und UV-Strahlung zu sensibilisieren. Informationsmaterialien oder kurze Gespräche können helfen, das Bewusstsein für Sonnenschutz, passende Kleidung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu stärken.

An heißen Tagen sollten Einrichtungen konkrete Möglichkeiten zur Abkühlung schaffen und für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen, sowohl für Kinder als auch für das Personal. Aufenthalte im Freien sollten sorgfältig geplant und an die Tageszeiten angepasst werden. Ziel ist es auch, Räume durch gezieltes Lüften am frühen Morgen, Verdunkelung und das Nutzen von Ventilatoren möglichst kühl zu halten – das gilt insbesondere für Schlafräume.

Auch im Kollegium sollte das Thema Hitze frühzeitig besprochen werden, um gemeinsam Schutzmaßnahmen zu entwickeln und umzusetzen. Nicht zuletzt lohnt sich ein Blick auf die bauliche Gestaltung: Begrünte Flächen, schattenspendende Bäume oder helle Fassaden können langfristig zur Verbesserung des Raumklimas beitragen.

# Textbausteine: Das können Sie als Kita kommunizieren

**Textbaustein 1: Wenn Hitze zum Risiko wird – gemeinsam gut durch den Sommer**

Bei Hitze sind Vorsichtsmaßnahmen für Kinder besonders wichtig: Kinder schwitzen weniger als Erwachsene und geben dadurch weniger Wärme ab. Zudem erzeugen sie bei körperlichen Aktivitäten mehr Stoffwechselwärme als Erwachsene. Bei extremer Hitze und großer Anstrengung gelingt es dem kindlichen Körper dann oft nicht mehr, seine Temperatur genügend abzusenken. Die Folge können Hitzeerschöpfung oder sogar ein Hitzschlag sein. Zudem reagiert die zarte Haut von Kindern besonders empfindlich auf UV-Strahlung.

Deshalb gilt: Achten Sie gut auf sich selbst – und besonders auf die Kleinen. Ausreichend trinken, Schatten suchen und vor UV-Strahlung schützen – so kommen wir gemeinsam besser durch heiße Tage. Denn unser Ziel ist, dass Sie den Sommer genießen können – sicher und gesund.

**Textbaustein 2: Hitzeschutz-Tipps – das können Sie tun!**

Heiße Tage können insbesondere für Kinder belastend sein. Um gesundheitliche Risiken zu minimieren, ist es wichtig, gemeinsam auf einige Punkte zu achten:

**Ausreichende Flüssigkeitszufuhr sicherstellen:** Achten Sie darauf, dass Kinder regelmäßig trinken – am besten werden sie mehrmals am Tag daran erinnert. Denn bei Temperaturen über 30 °C kann die doppelte bis dreifache Trinkmenge nötig sein, um eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz bei Kindern zu garantieren. Ideal sind Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Fruchtsäfte. Die Getränke sollten kühl, aber nicht eiskalt sein.

**Für kühles Raumklima sorgen:** Lüften Sie früh morgens und spät abends, wenn die Temperaturen niedriger sind. Halten Sie tagsüber Fenster und Vorhänge geschlossen, um die Hitze draußen zu halten. Ventilatoren können die Luftzirkulation verbessern, sollten jedoch so eingesetzt werden, dass kein direkter Luftzug entsteht. Insbesondere Schlafräume sollten so kühl gehalten werden.

**Körper aktiv kühlen:** Bieten Sie den Kindern Möglichkeiten, sich abzukühlen. In schattigen Außenbereichen können etwa Wasserspiele oder Rasensprenger genutzt werden. Achten Sie dabei auf ausreichenden Sonnenschutz sowie eine lauwarme Wassertemperatur, um bei kleinen Kindern Auskühlen zu verhindern.

**Leichte und angepasste Kleidung tragen:** Achten Sie an heißen Tagen auf luftige und helle Kleidung aus atmungsaktiven Stoffen. Für optimalen Schutz der Kinder vor UV-Strahlung sollten Sie lange Kleidungsstücke und eine Sonnenbrille sowie Kopfbedeckung wählen.

**Körperliche Anstrengung vermeiden:** Verzichten Sie bei Hitze auf Sport mit Kindern oder verlegen Sie ihn auf kühle Morgenstunden und nutzen Sie kühle Innenräume.

**Für guten Schlaf sorgen:** Kinder sollten an heißen Tagen wenn möglich im kühlsten Raum schlafen. Achten Sie dabei auf leichte Bettwäsche, wie Baumwolllaken, und verzichten Sie auf zusätzliche Kissen oder viele Kuscheltiere.

**Auf Warnsignale achten:** Seien Sie aufmerksam bei Symptomen für Hitzestress wie starkes Schwitzen, kühle Haut und ein gerötetes Gesicht. Heiße, rote Haut und starke Kopfschmerzen deuten einen Hitzschlag an, der für Kinder lebensbedrohlich sein kann. Insbesondere Kleinkinder reagieren auf übermäßige Hitze zudem oft mit Fieber. Sorgen Sie in solchen Fällen für Abkühlung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und zögern Sie nicht, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Durch gemeinsames Handeln und gegenseitige Unterstützung können wir dazu beitragen, dass alle sicher und gesund durch die heißen Tage kommen.

**Textbaustein 3 (Kompakt-Version für Social Media, Aushänge o.ä.)**

Wenn Hitze zum Risiko wird – gemeinsam gut durch den Sommer

Kinder reagieren besonders empfindlich auf Hitze – je jünger, desto empfindlicher und schutzbedürftiger sind sie. Bei extremer Hitze und großer Anstrengung gelingt es dem kindlichen Körper oft nicht mehr, seine Temperatur genügend abzusenken. Die Folge können Hitzeerschöpfung oder sogar ein Hitzschlag sein. Zudem reagiert die zarte Haut von Kindern besonders empfindlich auf UV-Strahlung.

Deshalb gilt:

✔️ Viel trinken – und regelmäßig daran erinnern

✔️ Leichte, luftige Kleidung tragen

✔️ Kühle Räume nutzen und regelmäßig lüften

✔️ Körperliche Anstrengung vermeiden

✔️ Auf Anzeichen wie starkes Schwitzen oder gerötete Haut achten und ggf. Hilfe aufsuchen

👉 Achten Sie auf sich und die Kleinsten – damit der Sommer gesund bleibt!

# Weiterführende Informationen

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) gibt spezielle Hitzewarnungen für Landkreise und Städte heraus. Eine Registrierung ist einfach über diesen [Link](https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen_node.html)möglich. Alternativ kann auch die Hitzewarn-App des DWD genutzt oder [hier](https://www.hitzewarnungen.de/index.jsp) nachgeschaut werden.

Den tagesaktuellen UV-Index finden Sie auf der entsprechenden [Wetterkarte](https://www.dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizesuvi/gefahrenindexuvi.html) des Deutschen Wetterdienstes (DWD).

Weitere Kommunikationsempfehlungen finden Sie im [Kommunikationsleitfaden „Kinder vor Hitze schützen“](https://hitzeservice.de/wp-content/uploads/2024/05/BMG_Hitze_Leitfaden_Kinder.pdf).

Richtwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr bei Kindern unterschiedlichen Alters finden Sie [hier](https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser).

Über das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) können Sie für die gewerbliche Nutzung eine Förderung für Kälte- und Klimaanlagen beantragen. Weiterführende Informationen zum Förderprogramm finden Sie auf der [Website des BAFA](https://www.bafa.de/DE/Energie/Energieeffizienz/Klima_Kaeltetechnik/klima_kaeltetechnik_node.html).

Weitere Informationen und Beratungsstellen rund um den Schutz vor hitzebedingten Risiken biete Ihnen das [HITZESERVICE-Portal](https://hitzeservice.de/) des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG).