

EINE GRAD- WANDERUNG

Gut durch die
Sommerhitze mit
dem **Hitzeschutzplan**
des Landes Kärnten

7 TIPPS: SPORT IM FREIEN IN DEN SOMMERMONATEN



Schattige
Routen wählen



Ausreichend **Trinken** und
auf **Elektrolytzufuhr** achten



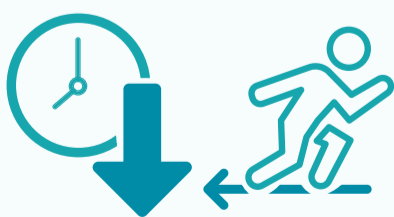
Trainingszeitpunkt in
kühlere Tageszeit legen



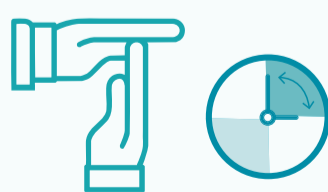
Wettervorhersage
überprüfen



Kleidung und
Sonnenschutz



Dauer und
Intensität **reduzieren**



Regelmäßige
Pausen einplanen



Weitere Informationen unter:
www.ktn.gv.at > Themen A - Z >
Gesundheit > Umweltmedizin >
Hitzeschutzplan Kärnten