MARTIN-LUTHER-SCHULE MARBURG

Hitzeschutzplan

Um unsere Schülerinnen und Schüler bei extremer Hitze zu schützen, werden an besonders heißen Tagen folgende Maßnahmen ergriffen:

1. In allen Gebäudeteilen können die Fenster in den Etagen 2-bis 4 über Nacht gekippt offengelassen werden. Dies gilt, wenn keine Unwetter zu erwarten sind. Wer zuletzt den Raum nutzt, ist zuständig.
2. Um 7.00 Uhr morgens werden vom Hausmeister alle Fenster in den Klassenräumen und Fluren im Erdgeschoss des A- und B-Gebäudes geöffnet, damit Durchzug entsteht und die Räume beim Eintreffen der Schülerinnen und Schüler gelüftet sind.
3. Wenn die Außentemperatur wärmer ist als die Raumluft, sollen die Fenster geschlossen werden. Wenn die Fenster nicht mehr der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt und somit im Schatten sind, können sie geöffnet werden.
4. Die Gardinen werden bei Sonneneinwirkung zugezogen.
5. Die Eingangstüren zum Schulgebäude bleiben geschlossen, um die Kühle im Schulgebäude zu erhalten.
6. Regelmäßiges Trinken im Unterricht ist erlaubt und wird empfohlen.
7. Die Durchführung alternativer Formen des Unterrichts, wie Unterricht an anderen Lernorten oder projektbezogener Unterricht anstelle von Regelunterricht ist möglich.
8. Unnötige Wärmequellen wie Lampen, elektrische Geräte, z.B. PCs und Beamer sowie digitale Tafeln sollten bitte abgeschaltet werden, wenn diese nicht zwingend benötigt sind.
9. Wenn möglich, wird der Nachmittagsunterricht der Oberstufe in die unteren Etagen verlegt.
10. Wir verzichten auf Hausaufgaben
11. Praktischer Sportunterricht findet ab 35 Grad und wärmer nicht mehr statt.

Marburg, 25.09.2026

MARTIN-LUTHER-SCHULE MARBURG

Allgemeine Empfehlungen zum Hitzeschutz:

1. Auf angepasste Kleidung und Sonnenschutz achten
➔ Schuhe, die den Fußrücken bedecken
➔ Leichte, helle Kleidung (z.B. aus Baumwolle, Leinen, Viskose)
➔ Sonnenbrille und Kopfbedeckung im Freien

2. Mindestens eine halbe Stunde vor dem Aufenthalt im Freien sollte Sonnenschutzmittel mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mind. 30 aufgetragen werden

3. Auf eine ausreichende Trinkmenge und geeignete Speisen achte
➔ Getränke sollten nicht zu kühl sein
➔ Geeignete Getränke: Wasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser)
➔ Leichte Kost bevorzugen (fettreiche, deftige Speisen möglichst vermeiden)

4. Abkühlung ermöglichen: Hände, Arme, Nacken oder Stirn zwischendurch mit Wasser kühlen, z. B. mit feuchten Tüchern

Hitzebedingte Symptome erkennen und handeln:

Typische Anzeichen von Hitzestress sind:

➔ Starkes Schwitzen, kühle Haut, gerötetes Gesicht, trockene Lippen durch Flüssigkeitsmangel
➔ Kopfschmerzen, Übelkeit, Unruhe, Ohrengeräusche

Treten diese Symptome auf, sollte der Körper schnellstmöglich abgekühlt werden:

➔ Person in eine kühle Umgebung bringen
➔ Hände, Arme, Nacken oder Stirn mit feuchten Tüchern kühlen
➔ Person schluckweise zu trinken geben

Marburg, 08.09.2026