



# Tagesplan zur Minderung von Hitzeauswirkungen

## Morgens

- Lüften, solange die Außentemperatur unter der Innenraumtemperatur liegt
- (ungenutzte) Räume, wenn möglich, verdunkeln
- Vorbeugende personenbezogene Maßnahmen durchführen (Kleidung anpassen, ans Trinken erinnern, etc.)

## Mittags / Nachmittags

- Verschattung nutzen (insbesondere Südseite)
- Besonnte Außentüren und Fenster möglichst geschlossen halten
- Personenbezogene Maßnahmen zur Abkühlung durchführen
- Vermeidung körperlicher Anstrengung (Aktivitäten in kühlere Tageszeiten verlegen)
- Wärmeerzeugende (Elektro-)Geräte ausschalten
- Verwendung von Ventilatoren in Betracht ziehen
- Direkte Sonnenexposition vermeiden
- Innenraumtemperaturen kontinuierlich prüfen
- Hitzebereiche identifizieren und ggf. gefährdete Personen in kühlere Räume verlegen

## Abends

- Großzügig lüften, sobald die Außentemperatur unter der Innenraumtemperatur liegt
- Verdunkelte Räume wieder öffnen, um Lüftungsquellen zu schaffen
- Personenbezogene Maßnahmen zur Erfrischung durchführen

## Nachts

- Großzügig lüften, wo möglich und sinnvoll
- Fenster und Türen in der Nacht geöffnet lassen