

Tennis bei hohen Temperaturen

Möglichkeiten, um einen kühlen Kopf zu bewahren

Sport und Hitze – das Thema beschäftigt auch den Badischen Tennisverband und seine Vereine Jahr für Jahr. Um an heißen Tagen die bestmöglichen Rahmenbedingungen zu schaffen und hohen Temperaturen entgegenzuwirken, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Was lässt die BTV-Wettspielordnung zu?

Wir empfehlen an heißen Tagen, die Spiele nach Rücksprache mit der gegnerischen Mannschaft möglichst auf den Morgen oder den frühen Abend zu verlegen. Hierbei gilt Folgendes zu beachten:

- Bei Verschiebungen auf den Morgen empfehlen wir, möglichst viele Plätze gleichzeitig zu nutzen, um die Dauer des kompletten Spieltags zu minimieren.
- Bei Spielbeginn am späten Nachmittag bzw. frühen Abend kann die eintretende Dunkelheit eine Rolle spielen. Daher sind bei der zeitlichen Ansetzung Aspekte wie die Teamgröße sowie Platzkapazitäten zu berücksichtigen.

Darüber hinaus sind auch Verschiebungen auf einen anderen Tag möglich, jedoch nur nach vorheriger Genehmigung des jeweiligen Spielleiters. Wichtig ist hierbei zudem, dass alle Spiele spätestens einen Tag vor dem letzten Gruppenspieltag ausgespielt sein müssen.

Außerdem können in individueller Absprache mit den Gegner:innen die Pausen beim Seitenwechsel verlängert sowie zusätzliche Trinkpausen durchgeführt werden.

Grundsätzlich ist darauf hinzuweisen, dass nach § 33 Ziff. 4 der BTV-Wettspielordnung der:die Oberschiedsrichter:in über die Bespielbarkeit der Plätze sowie witterungsbedingte Unterbrechungen (hierzu zählt auch Hitze!) entscheidet.

Was gibt es sonst noch zu beachten?

Bei hohen Temperaturen schwitzen wir stärker und verlieren somit nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Mineralstoffe. Diese gilt es wieder aufzufüllen! Daher sollte viel getrunken und auf eine ausreichende Mineralstoffzufuhr geachtet werden.

Darüber hinaus ist ein genereller Schutz vor der Sonne wichtig. Tragen Sie daher an heißen Tagen eine Kopfbedeckung sowie leichte, luftige Kleidung. Schützen Sie zudem Ihre Haut mit einer Sonnencreme.

Um Überhitzung zu vermeiden, sollte in Spielpausen ein schattiger Platz aufgesucht werden. Nehmen Sie also unter einem Sonnenschirm oder einem anderen im Schatten liegenden Bereich auf dem Court Platz.

Gerade bei Jugendlichen, aber auch bei Erwachsenen, sollte eine regelmäßige sportärztliche Untersuchung selbstverständlich sein. Zudem appellieren wir an alle, gerade bei bereits bekannten gesundheitlichen Problemen keinen falschen Ehrgeiz zu zeigen, sondern auf den eigenen Körper zu hören und ggf. ein Spiel abubrechen.

Eine pauschale Spieltagsabsage durch den Verband ist aufgrund der Größe des Verbandsgebietes und der daraus resultierenden unterschiedlichen klimatischen Verhältnissen nicht geeignet.