Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 48 (1991)

Heft: 7

Artikel: Ozon liegt in der Luft : Empfehlungen für Sportler, Sportlerinne und Veranstalter

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992908

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ozon liegt in der Luft

Empfehlungen für Sportler, Sportlerinnen und Veranstalter

Wussten Sie schon, ...

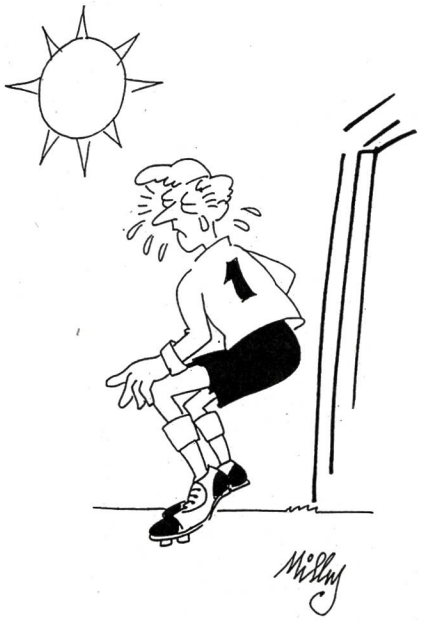
... dass während der Sommermonate bei schönem Wetter häufig erhöhte Ozonkonzentrationen infolge der Luftverschmutzung auftreten? Dieses Ozon ist der Hauptbestandteil des Sommersmogs. Es entsteht unter Einwirkung von Sonnenstrahlen aus Stickoxiden und Kohlenwasserstoffen. Die drei Hauptquellen der Stickoxide und Kohlenwasserstoffe sind der motorisierte Strassenverkehr, die Industrie- und Gewerbebetriebe sowie die Haushalte.

... dass diese erhöhten Ozonkonzentrationen – vorwiegend am Nachmittag – in allen Gegenden der Schweiz vorkommen? Dabei werden nicht etwa in den grossen Städten, sondern in den Agglomerationen und in ländlichen Gegenden die höchsten Ozonkonzentrationen gemessen. Es handelt sich somit um ein überregionales und nicht nur um ein lokales Problem.

... dass Ozon je nach Konzentration und Dauer der Belastung zu Reizreaktionen an Augen und Atemwegen führen kann? Die Wirkungen treten bei grossen körperlichen Anstrengungen verstärkt auf. Es bestehen grosse individuelle Unterschiede der Empfindlichkeit sowohl bei gesunden Erwachsenen und Kindern als auch bei Personen mit Atemwegserkrankungen. Es gibt Hinweise, dass häufig wiederholte Ozoneinwirkungen zusammen mit weiteren Luftschadstoffen einen Einfluss auf die Entstehung und den Verlauf von Atemwegserkrankungen haben können.

... dass in der schweizerischen Luftreinhalte-Verordnung als Immissionsgrenzwert ein maximaler Stundenwert von 120 Mikrogramm Ozon pro m^3 Luft festgelegt wurde? Bei dessen Einhaltung können die geschilderten Wirkungen kaum auftreten. Während den Sommermonaten werden in der Schweiz häufig Stundenmittelwerte von 150 bis 200 Mikrogramm pro m^3 gemessen, in seltenen Fällen über 300 Mikrogramm pro m^3.

... dass in den Tageszeitungen jeweils die Ozonwerte vom Vortag veröffentlicht werden. Als *Faustregel* gilt, dass erhöhte Ozonkonzentrationen in der Regel immer bei stabilen Schönwetterlagen mit Tageshöchsttemperaturen über 25°C auftreten. In Wäldern sind die Konzentrationen etwas niedriger, innerhalb von Gebäuden sind es noch etwa 10 bis 50 Prozent der Aussenluftwerte.



Was gilt es zu beachten?

Für die Sportler und Sportlerinnen:

- Zu beachten ist, dass an Sommertagen Leistungsbeeinträchtigungen auch durch grosse Hitze und schwüles Wetter hervorgerufen werden können. Reizungen der Augen und Atemorgane können auch durch weitere Luftschadstoffe sowie durch Staub und Pollen verursacht werden.
- Das Verhalten bei hohen Ozonkonzentrationen entspricht weitgehend dem Verhalten bei Hitze: keine grossen Anstrengungen und häufige Pausen. Es ist deshalb ratsam, sich langandauernden Belastungen mit hoher Intensität nicht am Nachmittag, sondern eher am Vormittag oder späteren Abend auszusetzen.
- Beim Auftreten von Augenbrennen, Hustenreiz, Schmerzen und Stechen beim Atmen sowie Kopfweh und Ermüdungserscheinungen soll man sich nicht weiter anstrengen, sondern seine Aktivität reduzieren oder abbrechen. Bei wiederholt auftretenden Beschwerden ist ein Arzt zu konsultieren.
- Sportlehrer, Sportlehrerinnen, Trainer und Trainerinnen sollen beim Auftreten der genannten Symptome die Sporttreibenden nicht zwingen, sich weiter anzustrengen.
- Sportler und Sportlerinnen sowie ihr Publikum und ihre Fans tragen zur sauberen Luft bei, wenn sie zu Fuss, mit dem Fahrrad oder mit dem öffentlichen Verkehrsmittel zu Sportanlässen, zum Training und überhaupt zu jeder Sportaktivität gehen.

Für die Veranstalter:

- Bei Sportanlässen sind Wettkämpfe mit anstrengenden Ausdauerleistungen – wie zum Beispiel Orientierungsläufe, Langstreckenläufe, Radrennen und Fussballspiele – wenn möglich am Vormittag anzusetzen. Sportarten mit kurzdauernder Beanspruchung – wie zum Beispiel Hochsprung, Weitsprung und Wurfdisziplinen – können am Nachmittag stattfinden.
- Eintrittsbillette zu Sportveranstaltungen sollen zur Gratisbenützung der lokalen öffentlichen Verkehrsmittel für die Rückfahrt berechtigen.
- Die Teilnehmer und die Teilnehmerinnen an Sportanlässen sollen motiviert werden, die öffentlichen Verkehrsmittel zu benützen, indem ihnen eine Reduktion des Startgeldes in Aussicht gestellt wird.

Fazit:

Wenn diese Verhaltensregeln beachtet werden, sind gesundheitliche Auswirkungen weitgehend vermeidbar und Sporttreiben ist auch an Tagen mit erhöhten Ozonwerten möglich.

Eine Aktion des Schweizerischen Landesverbandes für Sport (SLS) in partnerschaftlicher Zusammenarbeit mit:

Bundesamt für Umwelt, Wald und Landschaft (BUWAL), Eidgenössische Sportschule Magglingen (ESSM)
SLS-Ressort «Gesundheit». ■