

OZON



Verhaltensempfehlungen

Folgende Verhaltensregeln helfen, sich vor zu viel Ozon zu schützen:

- Ab einer Ozonkonzentration von $180 \mu\text{g}/\text{m}^3$ werden ozonempfindliche Bürger über die Ozonbelastung unterrichtet (Informationsschwelle). Hierbei wird vor allem Personen, die empfindlich auf Ozon reagieren, empfohlen, ungewohnte körperliche Anstrengungen im Freien zu vermeiden.
- Ab einer Ozonkonzentration von mehr als $240 \mu\text{g}/\text{m}^3$ wird die gesamte Bevölkerung unterrichtet (Alarmschwelle). Hierbei wird empfohlen, länger andauernde und körperlich anstrengende Tätigkeiten im Freien zu vermeiden.
- Unterhalb einer Ozon-Konzentration von $120 \mu\text{g}/\text{m}^3$ über 8 Stunden wird davon ausgegangen, dass keine gesundheitsbeeinträchtigenden Wirkungen auftreten.

Diese grundsätzlichen Empfehlungen geben in Verbindung mit den bisher in Rheinland-Pfalz gemessenen Ozon-Spitzenwerten keinen Anlass, den Aufenthalt von Personen im Freien einzuschränken. Auch gegen Beschäftigungen im Freien, wie Rad fahren, Baden, Boot fahren und Spielen bestehen im Allgemeinen keine Bedenken.

Allerdings sollten sportliche Ausdauerleistungen und länger dauernde, körperlich anstrengende Tätigkeiten an heißen Sommertagen im Freien nach Möglichkeit auf den Vormittag oder den späten Abend verlegt oder verschoben werden.

Die Ozonkonzentrationen in Innenräumen sind auch bei Sommersmog-Wetterlagen deutlich niedriger als im Freien, soweit die Fenster geschlossen gehalten werden. Für den Aufenthalt in Innenräumen besteht daher unabhängig von der Art der Tätigkeit kein Risiko durch Ozon. Gelüftet werden sollte bevorzugt in den frühen Morgen- und in den späten Abendstunden.

Empfehlungen des Ministeriums für Bildung, Frauen und Jugend Rheinland-Pfalz für den Schulsport bei erhöhten Ozonkonzentrationen (Auszug):

Schulport

Vorbeugendes Verhalten gegenüber Hitze hilft auch gegen Ozon. Bei heißem Sommerwetter sollte der Schulsport schon wegen der temperaturbedingten Kreislaufbelastungen den äußeren Gegebenheiten angepasst werden und vorzugsweise schattige Bereiche aufgesucht werden.

Bei einer Ozonkonzentration bis zu $180 \mu\text{g}/\text{m}^3$ als Mittelwert über eine Stunde sind bei gesunden Kindern keine Einschränkungen beim Sport treiben nötig.

Bei einer Ozonkonzentration von mehr als $180 \mu\text{g}/\text{m}^3$ sollen intensive Ausdauerleistungen im Freien unterbleiben. Dazu zählen Langstreckenläufe, aber auch laufintensive Mannschaftsspiele.

Gegebenenfalls sollte der Sportunterricht in die Halle verlegt werden.

Bei einer Ozonkonzentration von über $240 \mu\text{g}/\text{m}^3$ ist aus Vorsorgegründen kein Schulsport im Freien durchzuführen. Die vorstehenden Hinweise für den Schulsport gelten auch für sportliche Betätigungen bei Sportfesten, Wandertagen und Schullandheimaufenthalten.

Schulsport Die vorstehenden Hinweise für den Schulsport gelten auch für sportliche Betätigungen bei Sportfesten, Wandertagen und Schullandheimaufenthalten.

Quelle: <http://www.luft-rlp.de/ozon/verhalten/index.php>



Hier kommen Sie zur Quelle der Information

Hier erhalten Sie die aktuellen Ozonwerte für unseren Bereich