

WORLD CUP  
**2026**

# Genieße die Weltmeisterschaft: **Trinken Sie ausreichend!**

Es ist wichtig, viel Wasser zu trinken und  
**die Anzeichen von Hitzeerschöpfung  
zu erkennen:**

- Schwindel
- Durst
- Starkes Schwitzen
- Übelkeit
- Muskelkrämpfe
- Ohnmacht

## Tipps zu Hitzeschutz und Flüssigkeitszufuhr

- Trinken Sie viel **Wasser** oder Sportgetränke mit **Elektrolyten**.
- Vermeiden Sie Alkohol.
- Tragen Sie leichte, **helle** Kleidung.
- Tragen Sie alle zwei Stunden **Sonnenschutzmittel** (mindestens SPF 30) auf.
- Machen Sie regelmäßig Pausen im **Schatten**.

