



### Ozon-Messtation Aaper Wald

Das Umweltamt der Stadt Düsseldorf hat am Rande des Aaper Waldes in der Nähe des Segelflugplatzes eine Messtation eingerichtet, die Spaziergänger, Radfahrer und Jogger über den aktuellen Ozonwert informiert.



Neue Ozon-Messtation Aaper Wald

Die dort gemessenen Werte werden online ins Internet gestellt. Diese Werte sind typisch für den Düsseldorfer Außenbereich – in der Innenstadt ist die Belastung in der Regel etwas geringer, weil Ozon hier aufgrund unterschiedlicher chemischer Prozesse schneller wieder abgebaut wird.

### Aktuelle Ozon-Werte im Internet:

[www.duesseldorf.de/umweltamt/luft](http://www.duesseldorf.de/umweltamt/luft)  
Messtation Aaper Wald

### Fragen, Informationen, Anregungen?

Umweltamt Düsseldorf  
Telefon: 0211/89-25039

[www.duesseldorf.de/umweltamt/luft](http://www.duesseldorf.de/umweltamt/luft)  
[stadtamt.193@stadt.duesseldorf.de](mailto:stadtamt.193@stadt.duesseldorf.de)

Umweltmedizinische Beratungsstelle  
des Gesundheitsamtes  
Telefon: 0211/89-95302

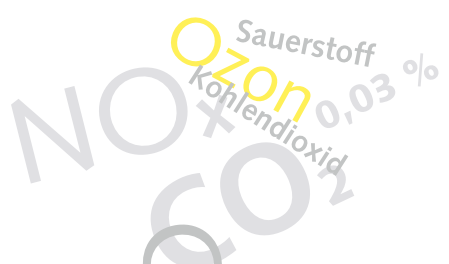
Sport bei  
Sommersmog?  
Tipps und Infos  
zum Sport bei  
Ozonwetterlagen

Herausgegeben von der  
Landeshauptstadt Düsseldorf  
Der Oberbürgermeister  
Umweltamt  
[www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)  
III/4-2

Verantwortlich  
Dr. Werner Görtz

Konzeption/Redaktion  
Dr. Hans-Wilhelm Hentze,  
Monika Wiese

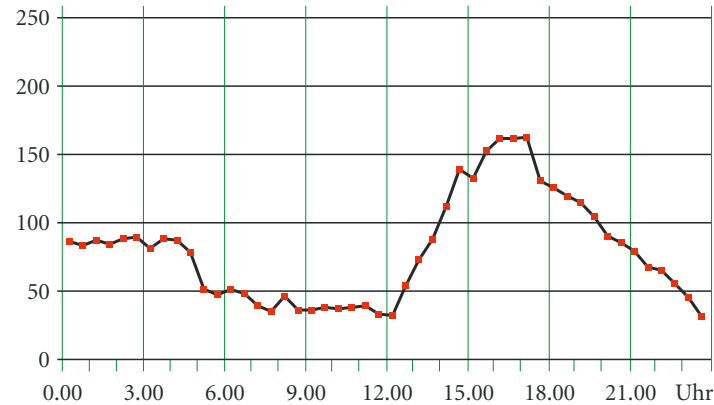
Ansprechpartner  
Umweltamt Düsseldorf  
Telefon: 0211/89-25039  
[monika.wiese@stadt.duesseldorf.de](mailto:monika.wiese@stadt.duesseldorf.de)



## Sport bei Sommersmog?

### Verantwortung für sich und andere

- Bevor Sie sportlich aktiv werden, sollten Sie sich über die Ozon-Wetterlage informieren.
- Legen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten in die Morgen- oder Abendstunden. Weichen Sie gegebenenfalls in eine gut belüftete Halle aus, auch wenn das schöne Wetter lockt – in Innenräumen ist die Ozonkonzentration geringer.
- Verzichten Sie auf Höchstleistungen. Seien Sie flexibel – passen Sie Ihre Sportart den Wetterverhältnissen an. Machen Sie z.B. einen flotten Spaziergang statt Jogging – je intensiver die Atmung, desto mehr Ozon wird aufgenommen.
- Die Aufenthaltsdauer ist bei erhöhter Ozonkonzentration für die Dosis mitbestimmend.
- Denken Sie bei der Ausrichtung von Turnieren oder Volksläufen im Sommer an ein mögliches Ozonproblem. Starten Sie früh am Morgen oder am späten Nachmittag. Planen Sie gegebenenfalls eine längere Mittagspause ein.
- Legen Sie mehr Pausen ein, machen Sie Lockerungsübungen im Schatten.
- Achten Sie als Trainerin, Trainer, Lehrerin oder Lehrer vor einer Sportstunde oder einem Wettkampf auf die aktuellen Ozonwerte. Die im Internet abrufbaren aktuellen Messwerte können Ihnen bei der Vorbereitung einer Sportstunde behilflich sein.
- Passen Sie Ihr Sport- und Trainingsprogramm bei Schönwetterlagen den aktuellen Ozon-Werten an. Seien Sie flexibel – ersetzen Sie geplantes Ausdauertraining durch eine taktische oder technische Unterweisung.
- Beobachten Sie als Trainer, Trainerin, Lehrer oder Lehrerin, ob die Ihnen anvertrauten Kinder, Jugendlichen oder Senioren auf eine Ozonbelastung mit Atembeschwerden, Schleimhautreizungen oder Kopfschmerzen reagieren. Ist dies der Fall, dann sind weitere körperliche Anstrengungen zu vermeiden. Sollten erhebliche Beschwerden auftreten, ist ein Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen.



Messwerte Aaper Wald am 9. Juli 2002 in  $\mu\text{g}/\text{m}^3$



### Stichwort: Sommersmog

Ozon ist ein natürlicher Bestandteil unserer Atmosphäre – aber an schönen Sommertagen gibt es oft zu viel davon: man spricht von Sommersmog. Diese sogenannte Ozonwetterlage gibt es in Düsseldorf etwa an 25 Tagen im Jahr.

Erhöhte Ozonmengen bilden sich aus Vorläuferstoffen, den Stickoxiden und Kohlenwasserstoffen, die vor allem durch den Autoverkehr entstehen. Diese reagieren bei intensiver Sonneneinstrahlung mit Sauerstoff zu Ozon.

Dieses Ozon kann beim Menschen Kopfschmerzen, Atembeschwerden und Schleimhautreizungen (z.B. tränende Augen) hervorrufen. Bei hohen Ozon-Konzentrationen ab  $180 \mu\text{g}/\text{m}^3$  wird daher von körperlichen Anstrengungen im Freien abgeraten.

Die sommerliche Ozonverlaufskurve weist einen regelmäßigen Tagesgang auf. Nachmittags von 14.00 bis 18.00 Uhr wird in der Regel die höchste Ozonkonzentration gemessen. Diese nimmt über den Abend bis in die Morgenstunden hin ab.

Selbst bei lang anhaltenden Sommersmogwetterlagen wird der Richtwert von  $180 \mu\text{g}/\text{m}^3$  in den Morgenstunden in der Regel eingehalten.

Starker Wind und vor allem Niederschläge führen zu einem schnellen Absinken der Ozon-Werte.