

SIDELINE

Checkliste

HYDRATION

- ☐ **Ausreichend Wasser bereitstellen**
- ☐ **Sportgetränke / isotonische Getränke bereitstellen**
(5–8% Kohlenhydrate, 20–60 mmol/L Natrium)
- ☐ **Getränke in verschiedenen Behältern / Portionsgrößen**
(150–350 ml pro 15–20 Minuten)
- ☐ **Vorher testen**
(um Magenbeschwerden zu vermeiden)
- ☐ **Verschiedene “Hydrationsstufen” anbieten**
- ☐ **Markierungen / Beschriftungen für einfaches Erkennen**

NATRIUM

- ☐ **Natriumarmes Wasser (<20mg/L) als Grundlage der selbsthergestellten Sportgetränke**
- ☐ **Natriumhaltige Getränke (20–60 mmol/L während Spiel) nutzen oder herstellen**
- ☐ **Kleine salzige Snacks bei Bedarf** (z. B. Salzstangen)

ENERGIEVERSORGUNG

- ☐ **Leicht verdauliche Snacks:** Bananen, kleine Müsliriegel, getrocknete Früchte
- ☐ **Snacks in einfacher Handhabung: schnell zu essen, simple verpackt**
- ☐ **Glukose-Fruktose-Kombination in Sportgetränken**
- ☐ **Mengen pro Spieler kalkulieren → ausreichend für 2. Halbzeit & Verlängerung?**

SIDELINE

Checkliste

ALLERGIEN & UNVERTRÄGLICHKEITEN

- ☐ **Allergien/Unverträglichkeiten/Erkrankungen der Spieler/innen erfragen**
- ☐ **Alternative Snacks bereithalten**
(für Spieler/innen mit Allergien/Unverträglichkeiten/Erkrankungen)
- ☐ **Alle Lebensmittel & Getränke kennzeichnen**
- ☐ **Absprache mit Spieler/innen**

ORGANISATION & UMSETZUNG

- ☐ **Leicht zugängliche und übersichtliche Sidelinestationen**
- ☐ **Temperaturkontrolle**
(z.B. gekühlte Getränke bei Hitze)
- ☐ **Regelmäßige Auffüllung zwischen Spielabschnitten**
- ☐ **Verantwortliche Person für Getränke/Snacks benennen**
- ☐ **Vorab Aufklärung der Spieler/innen über das Sidelinekonzept**

PRAKTISCHE TIPPS

- ☐ **Vor dem Spiel Hydration & Snacks testen**
(Trainingseinheiten)
- ☐ **Getränke in klaren, beschrifteten Flaschen**
(evtl. auch personalisiert)
- ☐ **Snacks in handlicher Größe, keine großen Portionen auf einmal**
- ☐ **Dokumentation von Allergien / Unverträglichkeiten/Erkrankungen auf dem Sideline-Plan**