

## Measures to protect against the heat

High temperatures are expected during the first few days of UEFA Women's Euro 2025. We have prepared the following measures:

- Drink enough water and protect your body from the heat: there will be plenty of drinks stands in the fan zone and adjacent areas.
- Sunshades will be set up at the fan zone on Waisenhausplatz and at the Infopoint on Aarefeldplatz.
- Mobile showers will also be set up at these two locations.
- Where indicated, water can be drunk directly from the fountains.
- Fan walk: Visitors will be asked once again to drink enough before the start. People who find the 45-minute walk too long are asked to travel to Arena Thun by public transport.

The following instructions must be followed when bathing in the Aare: [River bathing rules](#) (see the [Schwäbis river bathing instructions](#)):

- Unfamiliar sections of the river must be explored first.
- Hypothermia can lead to muscle cramps. The colder the water, the shorter the stay.
- Never jump into the water overheated. The body needs time to adapt.
- Never leave small children unattended in the water.
- Air mattresses and buoyancy aids do not belong in deep water. They offer no safety.
- Never swim on a full or completely empty stomach. Avoid alcohol.
- Do not jump into murky or unknown waters. The unknown can be dangerous.
- Never swim long distances alone. Even the best-trained body can suffer weakness.

## Massnahmen zum Schutz vor der Hitze

In den ersten Tagen der UEFA Women's Euro 2025 werden hohe Temperaturen erwartet. Wir haben folgende Massnahmen vorbereitet:

- Trinken Sie genügend Wasser und schützen Sie den Körper vor Hitze: In der Fanzone und angrenzend gibt es genügend Getränkestände.
- Bei der Fanzone auf dem Waisenhausplatz sowie beim Infopoint auf dem Aarefeldplatz werden Sonnenschirme aufgestellt.
- Ebenfalls werden an diesen beiden Standorten mobile Duschen aufgestellt.
- Wo es entsprechend signalisiert ist, kann das Wasser in den Brunnen getrunken werden.
- Fanmarsch: Die Besucherinnen und Besucher werden vor dem Start noch einmal aufgefordert, genügend zu trinken. Personen, denen der Fussmarsch von 45 Minuten zu lang ist, werden gebeten, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arena Thun zu fahren.

In Bezug auf das Baden in der Aare gilt es folgende Hinweise zu befolgen: [Baderegeln Flussbad](#) (Die [Weisungen des Flussbads Schwäbis](#) geben Auskunft):

- Unbekannte Flussabschnitte müssen zuerst erkundet werden.
- Unterkühlung kann zu Muskelkrampf führen. Je kälter das Wasser, umso kürzer der Aufenthalt.
- Nie überhitzt ins Wasser springen. Der Körper braucht Anpassungszeit.
- Kleine Kinder nie unbeaufsichtigt am Wasser lassen.
- Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser. Sie bieten keine Sicherheit.
- Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen. Alkohol meiden.
- Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen. Unbekanntes kann Gefahren bergen.
- Lange Strecken nie allein schwimmen. Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.