

Merkblatt zum Umgang mit Hitze auf der Arbeit

Auch bei der Arbeit führen Hitze und Sonneneinstrahlung zu gesundheitlichen Belastungen. Davor sollten Sie sich schützen!

Arbeit im Freien

Viele Menschen arbeiten in Berufen, die eine Tätigkeit im Freien beinhalten, so z. B. im Bauhandwerk, Straßenbau, Landwirtschaft oder Schifffahrt, aber auch z. B. in Freibädern. Diese Menschen sind einer erhöhten Gefahr durch Hitze und auch UV- Strahlen ausgesetzt. Je länger und je intensiver die Sonneneinstrahlung ist, umso größer ist die Gefahr einer gesundheitlichen Belastung. Gefährliche gesundheitliche Belastungen entstehen somit auch für fitte und jüngere Menschen, wenn die Temperatur extrem ansteigt, die Luftfeuchtigkeit sehr hoch ist und z. B. keine Kühlung durch Wind vorhanden ist. In diesen Fällen ist auf die Arbeitsschwere und notwendige vermehrte Erholungszeiten mit Trinkpausen unbedingt zu achten.

Verhaltenstipps für die Arbeit im Freien

- Kopfbedeckung tragen (z. B. Hut, Tuch),
- auf Nacken- und Ohrenschutz achten, auch bei Schutzhelmen,
- richtige Kleidung tragen (atmungsaktiv, wenn möglich sollten Arme und Beine abgedeckt sein),
- Sonnenbrille tragen,
- Sonnenschutzcremes benutzen (Gesicht, Hände, Ohren, Nacken),
- ausreichend trinken,
- vermehrt Pausen (auch: Trinkpausen) im Schatten einlegen,
- Schattenplätze schaffen oder aufsuchen (Sonnenschirm oder -segel, Unterstellmöglichkeiten),
- schwere körperliche Arbeit nach Möglichkeit nicht zwischen 11 und 15 Uhr, Arbeiten wenn möglich am frühen Morgen oder nachmittags anstreben,
- auf eine ausreichende Belüftung des Arbeitsplatzes achten, d. h. Windschneisen nicht zustellen,
- ggfs. klimatisierte Fahrzeuge aufsuchen.



Arbeiten im Büro

Bei Büroarbeitsplätzen kann es im Sommer zu Belastungen in Hinblick auf Wärme / Hitze und Luftfeuchtigkeit kommen.

Verhaltenstipps für die Arbeit im Büro

- In kühlen Arbeitsbereichen aufhalten,
- Lüftung des Arbeitsplatzes nur in den kühlen Morgen-/Abend- bzw. Nachtstunden,
- Querlüften über gegenüberliegende Fenster anstreben: aber Zugluft vermeiden,
- am Tag die Fenster geschlossen halten,
- Sonneneinstrahlung vermindern z. B. Rollläden oder Marquisen. (Vorhänge im Innenbereich helfen im geringeren Maße),
- direkte Sonneneinstrahlung am Arbeitsplatz vermeiden,
- Ventilatoren kühlen über den Luftzug, erzeugen aber auch Wärme. Aufpassen bei Zugluft,
- ausreichend trinken,
- an Wärmequellen am Arbeitsplatz denken: nur die unbedingt notwendigen elektrischen Geräte und Lampen eingeschaltet lassen und ggf. wenn möglich in andere Räume bringen,
- wenn möglich 2-3 Stunden am Tag an einem kühlen/kühleren Ort aufhalten,
- Pausen einlegen,
- aufgehängte feuchte Tücher können die Büroluft über die Verdunstungskälte abkühlen, die relative Luftfeuchtigkeit sollte bei maximal 50 % liegen,
- ggf. Kleiderordnung anpassen (in Absprache mit Arbeitgeber),
- ggf. Arbeitszeiten anpassen (in Absprache mit Arbeitgeber).

