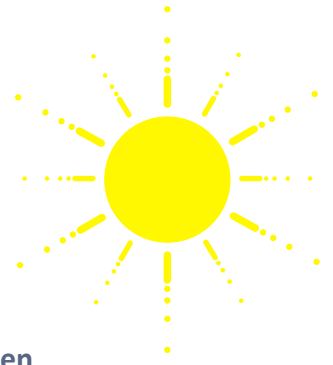


Hitzeprotokoll

Arbeiten in Hitze

und Sonne



Von der Sonne bekommt jeder wieder positive Energie. Doch sommerliches Wetter und das Arbeiten bei Hitze bringen auch Risiken mit sich.

Im Arbeitsschutzgesetz sind keine Höchsttemperaturen festgelegt, bei denen man innen oder außen arbeiten darf. Das liegt daran, dass auch Faktoren wie Luftfeuchtigkeit, Wärmestrahlung und Wind eine Rolle dabei spielen, wie warm es sich draußen oder drinnen tatsächlich anfühlt. Dadurch ist es schwierig, im Voraus festzulegen, unter welchen Bedingungen gesundheitliche Schäden auftreten können.

Das Ministerium für Soziales und Beschäftigung gibt für Innen- und Außenarbeiten zumindest folgende Orientierungshilfe: Achtung: Hierbei handelt es sich nicht um gesetzliche Grenzwerte!

- Bei Temperaturen über 26 °C liegt eine zusätzliche körperliche Belastung vor. Ob Maßnahmen erforderlich sind, hängt von der jeweiligen Arbeitssituation ab.
- Bei leichter körperlicher Bürotätigkeit müssen ab 28 °C geeignete Maßnahmen getroffen werden.

Bei körperlich intensiver Arbeit müssen ab 26 °C geeignete Maßnahmen getroffen werden. Ohne spürbare

- Luftbewegung gilt dies bereits ab 25 °C.

Bei sehr körperlich anstrengender Arbeit sind ab 25 °C geeignete Maßnahmen erforderlich. Ohne spürbare Luftbewegung müssen diese bereits ab 23 °C ergriffen werden.

Welche Maßnahmen kannst du ergreifen? Hier sind die wichtigsten Maßnahmen für dich zusammengestellt.

Mitarbeiter sind selbst dafür verantwortlich, die vom Arbeitgeber bereitgestellte Schutzkleidung zu tragen.

Höhere Temperaturen verleiten dazu, bestimmte Schutzkleidung nicht zu tragen. Dazu zählt beispielsweise Kleidung zum Schutz vor Verbrennungen oder Schnittverletzungen. Wird die Arbeit durch die Schutzkleidung und die hohen Temperaturen körperlich zu belastend, muss sie verkürzt, auf mehrere Mitarbeiter verteilt oder auf kühlere Zeiten verschoben werden. **Gehe keine Kompromisse bei der Sicherheit ein, indem du auf Schutzkleidung verzichtest.** Sprich mit deiner Führungskraft – gemeinsam findet ihr immer eine Lösung.

Für Schatten oder Schutz sorgen

Achte darauf, dass sich der Arbeitsplatz im Schatten befindet oder vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt ist. Geeignet sind z. B. Arbeitszelte oder Sonnenschirme, möglichst mit UV-Schutz. Diese müssen sicher befestigt werden, damit keine Gefahr durch Wind entsteht.

Wärmeerzeugende Maschinen und warme Räume vermeiden

Schalte wärmeerzeugende Maschinen nach Möglichkeit aus und halte Türen zu warmen Räumen geschlossen. Dazu zählen beispielsweise Technikräume, Öfen oder Brennerräume.

Arbeiten anpassen

Führe an heißen Tagen möglichst leichte Tätigkeiten aus. Schwere Arbeiten sollten – wenn möglich – im Wechsel mit anderen Kollegen oder zu kühleren Tageszeiten erledigt werden. Vermeide besonders zwischen 12:00 und 15:00 Uhr starke körperliche Belastungen. Zusätzliche Luftbewegung, z. B. durch Ventilatoren, unterstützt die Kühlung durch Schweißverdunstung.

Arbeitszeiten anpassen

Sprich mit deiner Führungskraft über eine Anpassung der Arbeitszeiten, damit Tätigkeiten nicht während der heißesten Tageszeit in der prallen Sonne ausgeführt werden müssen. Wenn möglich, kann ein früherer Arbeitsbeginn sinnvoll sein.

Häufiger Pausen machen

Arbeiten bei warmem Wetter oder hohen Temperaturen sind besonders belastend. Passe deinen Tagesablauf entsprechend an und lege häufiger kurze Trinkpausen ein. Dadurch kann es vorkommen, dass die tägliche Arbeitsleistung nicht vollständig erreicht wird. Sprich dies frühzeitig mit deiner Führungskraft ab.



Achtung: Besprecht Arbeiten bei sonnigem Wetter oder hohen Temperaturen rechtzeitig vor Beginn der Tätigkeiten, damit notwendige Maßnahmen frühzeitig getroffen werden können. Meldet Konzentrationsprobleme und gefährliche Situationen sofort.

Ausreichend trinken (Wasser)

Vermeide Dehydrierung bei (sehr) warmem Wetter, indem du ausreichend trinkst. Nutze Trinkpausen für eine kurze Pause im Schatten, damit dein Körper abkühlen und sich erholen kann. Bei warmem Wetter solltest du mindestens 2 Liter Wasser pro Tag trinken. Trinke regelmäßig – auch außerhalb der Pausen.

TIPP 1 Ist dein Urin hell oder farblos?
Dann trinkst du ausreichend. Ist er gelb oder dunkel gefärbt, solltest du mehr (Wasser) trinken.

TIPP 2 Nimm eine nachfüllbare Wasserflasche mit einem Fassungsvermögen von mindestens 500 ml mit.

Extra Salz?

Die meisten Menschen nehmen bereits zu viel Salz zu sich. Zusätzliche Salzaufnahme, um Flüssigkeit im Körper zu halten, ist daher meist nicht sinnvoll. Wer mehrere Stunden stark schwitzt, kann jedoch ergänzend zum Wasser ein isotonisches Sportgetränk trinken.

Achte auf deine Arbeitskleidung

Schütze deine Haut vor Sonnenbrand! Trage keine Arbeitskleidung mit kurzen Ärmeln oder kurzen Hosenbeinen. Leichte, luftige Kleidung, die den Körper dennoch bedeckt, schützt vor Überhitzung und Sonnenbrand. Geeignet sind beispielsweise ein luftiges Langarmshirt und eine dünne lange Hose.

Achtung: Nicht jede Kleidung bietet den gleichen Schutz. Dünne Stoffe schützen nur begrenzt vor UV-Strahlung. Nutze bei Bedarf spezielle UV-Schutzkleidung oder Sonnenschutzmittel.

Ausreichend Sonnenschutz verwenden

Trage Sonnenschutzmittel auf unbedeckte Körperstellen wie Hände, Nacken und Gesicht sowie auf Bereiche auf, die durch Kleidung nicht ausreichend geschützt sind. Der benötigte Lichtschutzfaktor (LSF/SPF) hängt vom Hauttyp und der Intensität der Sonneneinstrahlung ab.

Hauttyp 1 (verbrennt sehr schnell): LSF 30
Hauttyp 2 (verbrennt schnell): LSF 15 oder höher
Hauttyp 3 (verbrennt selten): LSF 15 oder höher
Hauttyp 4 (verbrennt fast nie): LSF 10–15

Die UV-Strahlung variiert je nach Tageszeit und Wetter. Verwende daher mindestens LSF 30 und trage den Sonnenschutz alle 2 Stunden erneut auf. Wenn du stark schwitzt, solltest du häufiger nachcremen. Sonnenschutzmittel bieten keinen vollständigen Schutz vor UV-Strahlung – direkte Sonneneinstrahlung zu vermeiden bleibt die beste Maßnahme.

Zusätzliche persönliche Schutzausrüstung (PSA)

Voor het werken met warm weer kun je verschillende extra PBM's gebruiken:

- Kühlwesten
- Nackenschutz für den Helm
- Kühlelemente für den Helm
- Schweißbänder für den Schutzhelm
- Schutz-Sonnenbrillen

Für den Helm gilt: Dort, wo keine Hebearbeiten stattfinden und keine Gefahr durch herabfallende Gegenstände besteht, können Alternativen zum Schutz vor Sonneneinstrahlung verwendet werden. Dazu zählen beispielsweise Kappen mit Nackenschutz, Cool Caps oder Kühl-Bandanas. Dies ist jedoch nur zulässig, wenn das Risiko von Kopfverletzungen (einschließlich Anstoßgefahren) vernachlässigbar ist.

Zusätzliche Anforderungen von Auftraggebern

Achtung: In einigen Verträgen mit Auftraggebern sind bestimmte PSA ausdrücklich vorgeschrieben. Von diesen Vorgaben darf nicht abgewichen werden. Falls es dafür einen triftigen Grund gibt, ist dies immer vorher mit der Führungskraft abzustimmen.

