

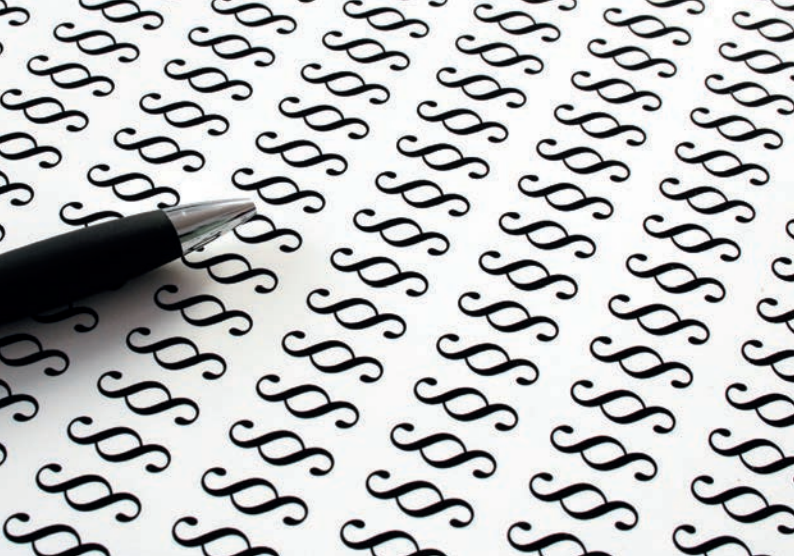


Tipps für heiße Sommertage am Arbeitsplatz

Möglichkeiten zum Schutz vor
den „Nebenwirkungen“



arbeitsschutz.sachsen.de



Allgemeine Grundsätze

Grundsätzlich gibt es kein Recht auf „Hitzefrei“ oder klimatisierte Räume.

ABER der Arbeitgeber ist nach § 4 Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) verpflichtet, die Arbeit so zu gestalten, dass eine Gefährdung für Leben und Gesundheit möglichst vermieden wird und verbleibende Gefährdungen geringgehalten werden.

Pflicht der Beschäftigten (ArbSchG § 15) ist es, entsprechend den Sicherheitsanweisungen des Arbeitgebers zu handeln und nach ihren Möglichkeiten für ihre Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit selbst Sorge zu tragen.

Wirkung übermäßiger Hitze:

- sinkende Leistungsfähigkeit
- sinkende Motivation
- vorzeitige Ermüdung
- Konzentrationsschwäche
- vermehrte Schweißabgabe
- erhöhte Herz-Kreislaufbelastung

Wirkung intensiver UV-Strahlung:

(Tageshöchstwerte zwischen 10:00 und 14:00 Uhr)

- Hautschäden
- Hautkrebs als Langzeitfolge
- Augenschäden

Wirkung hoher Ozonbelastung:

(Tageshöchstwerte zwischen 16:00 und 18:00 Uhr)

- Augenbrennen
- Reizgefühl in Hals und Rachen
- Atemnot und Kopfschmerzen

VORSICHT! Hautkrebs ist eine der häufigsten Berufskrankheiten. Daher: Haut und Augen schützen!!! durch → Verschattung → UV-Schutzmittel → passende Kleidung.

Arbeitsplätze in Arbeitsräumen

(ausgenommen technologisch bedingte Hitze- oder Kältearbeitsplätze)

1. Technische Maßnahmen

- spezielle Fassadenverkleidung und spezielle Fensterverglasungen
- Außenjalousien und hinterlüftete Markisen
- innen liegender Sonnenschutz (helles, hochreflektierendes Material)
- bei Klimaanlage: bei hohen Außentemperaturen Temperaturabstand von ca. 6 °C zur Raumlufttemperatur einstellen, Gefahr des Hitzeschocks beim Gang ins Freie
- innere Wärmequellen reduzieren (Lampen, PC, Drucker, Scanner, Kopierer)
- Mobile Klimageräte, Tischventilatoren (dabei Zugluft vermeiden)

Der Arbeitgeber ist verpflichtet, nach § 3 der Arbeitsstättenverordnung eine Gefährdungsbeurteilung zu erstellen.

Arbeitsplätze in Arbeitsräumen

(ausgenommen technologisch bedingte Hitze- oder Kältearbeitsplätze)

2. Organisatorische Maßnahmen

ARBEITSZEIT

- früher beginnen
- längere Mittagspause im unbelasteten Bereich machen
- Nutzung von Gleitzeitregelungen
- Überstunden vermeiden

ARBEITSORT

- intensive Durchlüftung (Querlüftung), möglichst Nacht- oder Morgenstunden nutzen
- Fenster tagsüber geschlossen halten
- Tätigkeit im unbelasteten Bereich ausführen oder Zwischenarbeiten im unbelasteten Bereich organisieren

ARBEITSINHALT

- schwere körperliche Arbeit in den heißen Stunden vermeiden oder reduzieren
- Arbeitserleichterung schaffen (Einsatz technischer Hilfsmittel oder mehrerer Personen)
- Unterbrechungen durch kurze Pausen (mind. 5 Minuten)

Arbeitsplätze in Arbeitsräumen

(ausgenommen technologisch bedingte Hitze- oder Kältearbeitsplätze)

3. Personenbezogene Maßnahmen

KLEIDUNG

- luftdurchlässige, nicht einengende, leichte Kleidung
- Lockerung der Kleiderordnung

STOFFWECHSEL

- leichte Kost
- kleine Portionen
- Mineralstoffhaushalt ausgleichen – z. B. durch den Verzehr einer Banane





2,5 —

2,0 —

TRINKEN

- ungesüßte Kräutertees, Leitungswasser oder kohlen säurearmes Mineralwasser, verdünnter Fruchtsaft
- Alkohol und koffeinhaltige Getränke vermeiden
- mindestens 2 Liter pro Tag, bei schwerer Arbeit mindestens 2,5 bis 3 Liter pro Tag
- in kleineren Portionen und rechtzeitig vor dem Durstgefühl trinken
- nicht zu kalte Getränke (ca. 20 °C)

1,5 —

1,0 —

0,5 —

Arbeitsplätze im Freien

1. Technische Maßnahmen

- Beschattung der Arbeitsplätze durch Überdachungen, Sonnensegel, Sonnenschirme
- unbelastete Bereiche für Pausen schaffen
- UV-absorbierende Fenster an Fahrzeugen



Arbeitsplätze im Freien

2. Organisatorische Maßnahmen

ARBEITSZEIT

- frühe Morgenstunden nutzen
- Unterbrechungen durch kurze Pausen (mind. 5 Minuten) – gegebenenfalls stündlich
- längere Mittagspause
- Überstunden vermeiden

ARBEITSORT

- direkte Sonne vermeiden (vor allem die Mittagssonne)
- Tätigkeit vollständig oder Zwischenarbeiten im unbelasteten Bereich ausführen
- Arbeitsplatzwechsel zwischen belastenden und unbelastenden Arbeitsorten organisieren

ARBEITSINHALT

- Notwendigkeit der auszuführenden Arbeiten prüfen (tageszeitabhängig)
- schwere körperliche Arbeit in die Morgenstunden verlegen und in den heißen Mittagsstunden vermeiden oder reduzieren
- Arbeitserleichterung schaffen (Einsatz technischer Hilfsmittel oder mehrerer Personen)

Arbeitsplätze im Freien

3. Personenbezogene Maßnahmen



KLEIDUNG

- körperbedeckende, wärme- und feuchtigkeitsdurchlässige, leichte Kleidung
- breitrandige Kopfbedeckung mit Nackenschutz
- Kleidung mit UV-Schutz (Kennzeichnung „UV Standard 801“)
- keine nasse Kleidung tragen – sie senkt den UV-Schutz um bis zu 50 %
- Tragzeitbegrenzungen von Schutzanzügen in Verbindung mit Atemschutzmasken, Berufsgenossenschaftliche DGUV-Regel 112-189 und 112-190 beachten, tätigkeitsbezogene Gefährdungsbeurteilung unter Einbeziehung eines Arbeitsmediziners vornehmen
- Sonnenbrille mit seitlichem Augenschutz, CE-Kennzeichen, UV-Schutz „UV 400“, Blendschutzkategorie 2 oder 3

HAUTSCHUTZ

- freie Körperpartien (auch Lippen) durch Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor schützen
- wegen Schweißbildung wasserfeste Sonnenschutzcreme verwenden

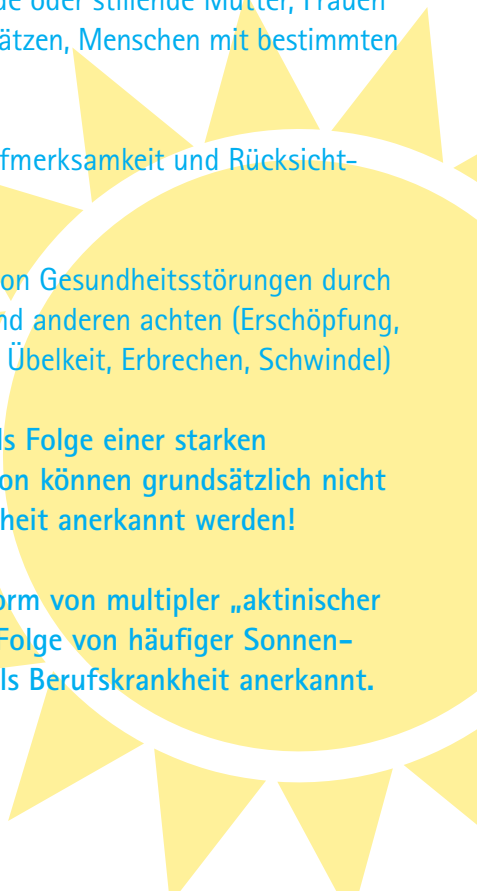
STOFFWECHSEL

- leichte Kost
- kleine Portionen
- Mineralstoffhaushalt ausgleichen – z. B. durch den Verzehr einer Banane

TRINKEN

- Getränke ständig verfügbar halten
- ungesüßte Kräutertees, Leitungswasser oder kohlen säurearmes Mineralwasser, verdünnter Fruchtsaft
- Alkohol und koffeinhaltige Getränke vermeiden
- mindestens 2 Liter pro Tag, bei schwerer Arbeit mindestens 2,5 bis 3 Liter pro Tag
- in kleineren Portionen und rechtzeitig vor dem Durstgefühl trinken
- nicht zu kalte Getränke (ca. 20 °C)

Ergänzende Hinweise

- Informationen zur aktuellen Wetterlage einholen und rechtzeitig Maßnahmen einleiten!
 - Einbeziehung der betrieblichen Arbeitsschutz-akteure
 - Schaffung von Akzeptanz durch Aufklärung und Einbeziehung der Beschäftigten
 - Rücksichtnahme gegenüber besonderen Personengruppen (wie z. B. Ältere und chronisch Kranke, werdende oder stillende Mütter, Frauen an Steharbeitsplätzen, Menschen mit bestimmten Behinderungen)
 - gegenseitige Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme
 - auf Anzeichen von Gesundheitsstörungen durch Hitze bei sich und anderen achten (Erschöpfung, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel)
 - Hitzeschäden als Folge einer starken Sonnenexposition können grundsätzlich nicht als Berufskrankheit anerkannt werden!
 - Hautkrebs in Form von multipler „aktinischer Keratosen“ als Folge von häufiger Sonnenexposition ist als Berufskrankheit anerkannt.
- 

Generell sollten sämtliche **Maßnahmen in dieser Rangfolge** getroffen werden:

- 1. Technische Maßnahmen**
- 2. Organisatorische Maßnahmen**
- 3. Personenbezogene Maßnahmen**

Weiterführende Informationen

- www.dwd.de
aktuelle Wetterlage, Hitze- und UV-Warnungen
- www.bfs.de
unter „Optische Strahlung“: aktuelle UVI-Messwerte, Erläuterungen und weiteres Informationsmaterial
- www.baua.de
 - Arbeitsschutzgesetz
 - Arbeitsstättenverordnung
 - unter „Publikationen“: Broschüre „Licht und Schatten – Schutz vor Sonneneinstrahlung für Beschäftigte im Freien“
 - Sommertipps
Empfehlungen für heiße Sommertage in Arbeitsstätten
- www.arbeitssicherheit.de
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung: Berufsgenossenschaftliche Vorschriften- und Regelwerk DGUV-Regel 112-189 „Einsatz von Schutzkleidung“, DGUV-Regel 112-190 „Benutzung von Atemschutzgeräten“, DGUV-Info 215-444 „Sonnenschutz im Büro“, DGUV-Info 209-010 „Lichtbogenschweißen“
- www.bgbau.de
 - Sonne und Hitze
- www.dguv.de
 - Hautkrebs
- **Information und Kontakt:** arbeitsschutz@smwa.sachsen.de

**Herausgeber:**

Sächsisches Staatsministerium für Wirtschaft,
Arbeit und Verkehr
Referat Sicherheit und Gesundheit in der Arbeitswelt
Wilhelm-Buck-Str. 2, 01097 Dresden
presse@smwa.sachsen.de
www.smwa.sachsen.de
www.arbeitsschutz.sachsen.de
www.facebook.com/smwa.sachsen
https://twitter.com/SMWA_SN

Redaktion:

Referat Sicherheit und Gesundheit in der Arbeitswelt

Fotos:

Dmitriy Titov (Titel), diepre (S. 2), Okea (S. 6), Lauri
Patterson (S. 7), SeventyFour (S. 8), borabalbey
(S. 8 Schirm), Floortje (S. 10) – iStockphoto

Gestaltung und Satz:

INITIAL Werbung & Verlag

Druck:

addprint AG

Redaktionsschluss:

Juni 2022

Auflage:

350 Exemplare

Die Gelder für die Veröffentlichung wurden aus Steuer-
mitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des
Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes bereit-
gestellt.