

„SICHER ARBEITEN“

UNTERWEISUNG NACH DGUV VORSCHRIFT 1 - GRUNDSÄTZE DER PRÄVENTION § 4 UNTERWEISUNG DER VERSICHERTEN

Arbeiten bei Hitze

Juni 2022

C. Gröpper

ARBEITEN BEI HITZE

Unterweisung aus der Reihe „Sicher Arbeiten“

Juni 2022 | C. Gröpper



Inhalt/Contents

1. Vorschriften
2. Gesundheitliche Risiken durch Überhitzung
3. Maßnahmen im Betrieb
4. Eigenes Verhalten
5. Arbeiten im Freien
6. Erste Hilfe Maßnahmen

1. VORSCHRIFTEN

1. Vorschriften

Die Technische Regel für Arbeitsstätten ASR A 3.5 konkretisiert die Anforderungen an Raumtemperaturen von Arbeitsstätten. In der ASR ist festgehalten, dass Arbeitgeber bereits beim Einrichten der Arbeitsstätte darauf achten müssen, „dass die **baulichen Voraussetzungen an den sommerlichen Wärmeschutz** nach den anerkannten Regeln der Technik (nach geltendem Baurecht) gegeben sind“.

Im Arbeitsschutz gilt: Kommt es infolge kombinierter Belastungen aus Hitze, körperlicher Arbeit und wärmeisolierender Bekleidung zu einer Erwärmung des Körpers und einem Anstieg der Körpertemperatur, handelt es sich um Hitzearbeit.

2. GESUNDHEITLICHE RISIKEN DURCH ÜBERHITZUNG

2. Gesundheitliche Risiken durch Überhitzung



Bei hohen Temperaturen weiten sich zunächst die Blutgefäße der Haut, um viel Wärme abgeben zu können. Infolgedessen sinkt unser Blutdruck, was vor allem für Menschen mit niedrigem Blutdruck gefährlich werden kann.

Der Körper verliert viel Flüssigkeit!

Auch die Schweißdrüsen werden bei Hitze aktiviert. Sie pumpen Wasser aus dem Körper, das auf unserer Haut verdunstet. So kühlt sich der Körper ab.

Wer nicht genügend trinkt, dem droht, dass sich die Hitze im Körper staut. Im schlimmsten Fall kann es sogar zu einem Hitzschlag kommen.

2. Gesundheitliche Risiken durch Überhitzung

Hitze kann eine Gefahr bei der Arbeit sein,

zum Beispiel:

- Mitarbeiter/-in wird schwindelig.
- Mitarbeiter/-in trinken **nicht** genug.
- Mitarbeiter/-in sind **nicht** mehr aufmerksam bei der Arbeit.
- Mitarbeiter/-in können einfach umfallen, weil es zu heiß ist.

Das nennt man: Hitze-Kollaps!

Hitze als Gefahr früh bedenken.

2. Gesundheitliche Risiken durch Überhitzung

Sicherheits-Beauftragte und Chefs müssen die Mitarbeiter/-in vor Hitze schützen!



Folgende beispielhafte Maßnahmen sollen laut Techniker Regel für Arbeitsstätten, ASR A 3.5 Raumtemperatur, vom Arbeitgeber im Betrieb bei Hitze durchgeführt werden. Sie umfassen Sonnenschutz, Klimatechnik, Arbeitsorganisation und personengebundene Maßnahmen.

3. MAßNAHMEN IM BETRIEB

3. Maßnahmen im Betrieb

- Die Lufttemperatur in Arbeitsräumen sollen +26 °C nicht überschreiten.
- Wird die Lufttemperatur im Raum von +35 °C überschritten, so ist der Raum für die Zeit der Überschreitung ohne
 - technische Maßnahmen
 - organisatorische Maßnahmen
 - persönliche Schutzausrüstungen

wie bei Hitzearbeit, **nicht als Arbeitsraum geeignet!**

Sofortige Maßnahmen notwendig!

Beispiel Messprotokoll Temperatur Multimessgerät „BAPPU“ Orientierungsmessung in Arbeitsräumen

	Lufttemperatur	Relative Luftfeuchte
Computerarbeitsplatz	+36,0°C	39,9%
Personalraum	+36,2°C	42,5%
Personalraum	+36,3°C	42,3%
Lagerraum	+36,5°C	39,4%
Außentemperatur	+32,5°C	39,4%

3. Maßnahmen im Betrieb

Folgende beispielhafte Maßnahmen sollen laut *Technischer Regel für Arbeitsstätten, ASR A3.5 Raumtemperatur*, vom Arbeitgeber im Betrieb bei Hitze durchgeführt werden.² Sie umfassen Sonnenschutz, Klimatechnik, Arbeitsorganisation und personenbezogene Maßnahmen.



Sonnenschutz steuern

Der Sonnenschutz, etwa an Fenstern, muss rechtzeitig heruntergelassen werden. Jalousien sollten auch nach der Arbeitszeit geschlossen bleiben.



Frühmorgens lüften

An heißen Sommertagen erwärmt sich die Luft spätestens ab 10 Uhr deutlich. Deshalb sollte in den frühen Morgenstunden gelüftet werden. Lüftungseinrichtungen sind gezielt zu steuern, sodass z. B. eine Nachtauskühlung möglich ist.



Arbeitszeiten flexibel gestalten

Flexible Arbeitszeiten und Gleitzeit erlauben dann zu arbeiten, wenn die Innentemperatur gesundheitlich noch zuträglich ist.



3. Maßnahmen im Betrieb



Ventilatoren und Klimageräte einsetzen

Ventilatoren verschaffen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Kühlung. Mobile Klimageräte tragen dazu bei, die Temperatur in einzelnen Räumen zu senken.



Bekleidungsregeln lockern

An heißen Tagen hilft ein gelockerter Dresscode. Auf Jackett und Krawatte verzichten, kurzärmelige Hemden und Blusen, eine leichte Hose oder ein Sommerrock – all das verhindert, dass sich der Körper überhitzt.



Getränke bereitstellen

Getränke wie Mineralwasser und Saftschorlen unterstützen die körpereigene Wärmeregulation. Auf sehr kalte Getränke (mit Eiswürfeln) sollte verzichtet werden.



4. EIGENES VERHALTEN

4. Eigenes Verhalten

Folgende Verhaltensregeln kann jeder selbst bei Hitze berücksichtigen.



Sonnenschutz nutzen

Schließen Sie Sonnenschutzeinrichtungen möglichst so, dass keine direkte Sonnenstrahlung ins Büro gelangt. Achten Sie dabei auf ausreichendes Tageslicht ohne künstliche Beleuchtung.



Wärmequellen vermeiden

Schalten Sie nicht benötigte Geräte im Büro ab. Das gilt auch für die Beleuchtung.



Bekleidung anpassen

Wählen Sie luft- und feuchtigkeitsthroughlässige, leichte und bequeme Kleidung sowie luftdurchlässige Schuhe. Diese Garderobe erleichtert das Schwitzen und verringert die Hitzebelastung.



Mehr trinken

Der Körper verliert durch Schwitzen viel Flüssigkeit. Während bei +24 °C Raumtemperatur etwa zwei Liter Flüssigkeit an einem Arbeitstag reichen, trinken Sie bei hohen Temperaturen etwa drei Liter oder mehr.



Ernährung anpassen

Nehmen Sie über den Tag verteilt leichte Kost statt deftiger Speisen zu sich. So beugen Sie Magenproblemen und weiteren Beschwerden vor, die bei Hitze häufig auftreten.



4. Eigenes Verhalten



Körperpartien kühlen

Benetzen Sie ihre Handgelenke mit kaltem Wasser. Das kühlt kurzfristig. Ventilatoren, die man selbst einstellen kann, sorgen zusätzlich für Abkühlung.



Körpersignale beachten

Nicht jeder verträgt Wärme gleich gut. Achten Sie auf Signale Ihres Körpers und suchen Sie kühlere Bereiche auf, wenn Sie sich nicht wohl fühlen.



5. ARBEITEN IM FREIEN

5. Arbeiten im Freien

- **Lange Hosen, Langarm-T-Shirts oder Hüte mit breiter Krempe:** Das Tragen von luftdurchlässiger Kleidung, die möglichst viel Hautfläche bedeckt, verringert das Sonnenbrand- und damit das Hautkrebsrisiko. Baumwollstoffe sind besonders angenehm auf der Haut. Wichtig ist jedoch, dass sich die Kleidung mit der Persönlichen Schutzausrüstung kombinieren lässt.
- **Sonnenbrillen schützen die Augen** vor zu starker Sonneneinstrahlung. Dabei sollten diese der Europäischen Norm EN 166 oder EN 172 entsprechen.
- **Sonnencreme schützt freie Hautflächen**, muss aber einen Lichtschutzfaktor von mindestens 30 haben.

5. Arbeiten im Freien

- **Viel Trinken** bei großer Hitze versorgt den Körper mit ausreichend Flüssigkeit. Zwei bis drei Liter sollten es schon sein. Wasser, Fruchtschorlen oder Tee eignen sich besonders gut. Koffein- bzw. alkoholhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer Tee oder Bier sind zu meiden.
- **Pausenzeiten** unbedingt in schattigen Bereichen verbringen. Das entlastet den Körper. Wenn möglich, sollten Pausenbereiche durch geeignete Maßnahmen von zu starker Sonneneinstrahlung geschützt werden. Etwa durch Sonnensegel oder Abdeckungen.

6. ERSTE HILFE MAßNAHMEN

6. Erste Hilfe Maßnahmen

- Sollte es doch einmal zu einer Hitzeerkrankungen kommen, sind so schnell wie möglich Erste Hilfe Maßnahmen zu ergreifen. Dazu zählen:
- Betroffene umgehend in den Schatten verlagern,
- bewusstlose Personen sofort in die stabile Seitenlage bringen,
- den Kopf leicht erhöht lagern,
- Kopf und Körper mit feuchten Tüchern kühlen und
- **den Rettungsdienst alarmieren!**

**Wir setzen Maßstäbe.
Mit Sicherheit.**

Vielen Dank!