



## MERKBLATT

# 10 Tipps für Hitzeschutz am Arbeitsplatz

### 1 Informieren

Informieren Sie rechtzeitig über das Thema Hitzebelastung an Ihrem Arbeitsplatz. Klären Sie über Gefährdungen, Schutzmaßnahmen und hitzegerechtes Verhalten in einer betriebsinternen Schulung auf.

### 2 Aufheizen der Arbeitsbereiche vermeiden

Vermeiden Sie die Aufheizung der Arbeitsbereiche Sonneneinstrahlung, etwa durch Sonnenschutzvorrichtungen wie (Außen-) Jalousien aus hellem oder hochreflektierendem Material. Bei Arbeiten im Freien stellen Sie Sonnensegel oder mobile Unterstände zur Verfügung.

### 3 Effektiv lüften und Wärmequellen reduzieren

Sorgen Sie für eine intensive Durchlüftung der Räume durch Querlüften oder Lüften in den kühleren Nacht- oder Morgenstunden. Nutzen Sie elektrische Geräte nur bei Bedarf.

### 4 Zusätzliche Schutzmaßnahmen bei hohen Raumtemperaturen

Setzen Sie bei einer Raumtemperatur über 26 °C weitere Schutzmaßnahmen um, wie Hitzepausen oder Temperaturregulierung. Bei +30 °C sind die Maßnahmen verpflichtend, bei +35 °C können die Arbeitsräume ohne sie nicht mehr genutzt werden. Sie finden die Maßnahmen in der Technischen Regel für Arbeitsstätten.

### 5 Zusätzliche Maßnahmen für besonders betroffene Gruppen

Stimmen Sie notwendige Maßnahmen mit dem/der Betriebsarzt\*in und der Fachkraft für Arbeitssicherheit ab. Berücksichtigen Sie dabei besondere Belastungen durch körperliche Tätigkeiten, das Tragen von Schutzkleidung oder gesundheitliche Einschränkungen der Beschäftigten.

### 6 Arbeitszeit- und Pausenregelungen an Hitzebelastung anpassen

Wenn möglich, verlegen Sie Arbeitszeiten auf kühlere Tageszeiten. Vermeiden Sie schwere körperliche Arbeit in besonders heißen Tageszeiten und planen Sie regelmäßige Abkühlpausen ein.

### 7 Körperbezogene Kühlung

Nutzen Sie kurzfristige Kühlung durch kühle Fußbäder, Wasser auf Armen und Handgelenken sowie kühle Tücher und Umschläge auf der Haut.

### 8 Passende Kleidung tragen: Luftdurchlässigkeit und Sonnenschutz

Tragen Sie luftige und lockere Kleidung. Bei Arbeiten im Freien achten Sie auf geeignete Sonnenschutzkleidung und schützen Sie freibleibende Hautpartien mit Sonnencreme.

### 9 Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme

Stellen Sie ausreichend Getränke bereit: Wasser, verdünnte Saftschorlen, Kräuter- und Früchtetees oder Brühe. Trinken Sie nicht zu kalt und regelmäßig in kleinen Mengen.

### 10 Die Ernährung den Temperaturen anpassen

Nehmen Sie leichtverdauliche Mahlzeiten mit hohem Flüssigkeitsgehalt zu sich. Passen Sie Speisepläne von Kantinen dahingehend an und stellen Sie Kühlmöglichkeiten für mitgebrachte Speisen zur Verfügung.

