



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 Sonnenschutzausrüstungen 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 Betriebsärzt*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.

