

Tipps zum Arbeiten bei über 30 Grad

Wie sich Arbeitnehmer gegen Hitze schützen und wie
Arbeitgeber sie dabei unterstützen können



Diese Woche erreichen die Temperaturen über 30 Grad. Darunter leiden vor allem Menschen, die im Freien arbeiten. Bei körperlich schwerer Arbeit treten besondere Belastungen und Gesundheitsgefahren auf: Symptome wie Schwindel, Übelkeit oder Störungen des Bewusstseins können auf einen drohenden Hitzschlag, die gefährlichste Folge der Einwirkung von Hitze hinweisen. Die BUK, BAuA und BG-Bau stehen Arbeitnehmern und Arbeitgebern beratend zur Seite.

**Hier erhalten Sie Tipps,
wie Sie sich an einem Arbeitstag gegen die Sommerhitze schützen können.**

1. Viel Trinken

→ Trinken Sie regelmäßig alkoholfreie Getränke, am besten Mineralwasser. Legen Sie gezielt zusätzliche Trinkpausen ein

2. Schatten aufsuchen

→ Bei manchen Tätigkeiten ist es sinnvoll Schirme, Zelte oder spezielle Segel einzusetzen, die Schatten spenden.

Für Arbeitsbereiche im Inneren von Bauwerken ist gute Belüftung wichtig und bei dauerhaften Aufenthalten in Baumaschinen, LKW und Baggern sollten Klimaanlage genutzt werden.

3. Vitaminhaushalt aufrecht erhalten

- Frisches Obst und Gemüse erfrischt und versorgt den Körper mit allen wichtigen Vitaminen und Elektrolyten, deren Reserven bei Hitze stark beansprucht werden.

4. Kaltes Wasser sorgt für Abkühlung

- Kaltes Wasser - über die Handgelenke oder die Schläfen kühlt direkt, erfrischt und schafft Linderung.

5. Arbeitszeiten anpassen

- Wenn möglich, sollte mit dem Arbeitgeber für die heißen Tage eine Sonderregelung für die Arbeitszeiten getroffen werden. Bei einem früheren Arbeitsbeginn können die aufgeheizten Räume dann eher wieder verlassen.
- Einen Anspruch auf Hitzefrei gibt es nicht. Gegebenenfalls ist es möglich, über Mittag eine längere Pause einzulegen.

6. Arbeitskleidung anpassen

- Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30 sinnvoll, ersetzt aber nicht eine luftdurchlässige Kleidung aus Baumwolle, die den Körper bedeckt und damit schützt.
- Als Schutz für die Augen sind Sonnenbrillen mit seitlicher Abdeckung zu empfehlen.
- Den Kopf schützt auf der Baustelle zumeist der Helm, ansonsten sollten Sie bei Arbeiten im Freien Kopfbedeckungen mit breitem Rand und Schirm sowie Nackenschutz tragen.

7. Arbeitsgeschwindigkeit anpassen

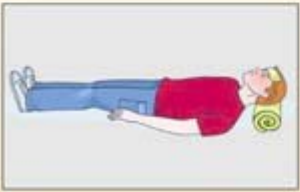
- Körperliche sowie denkintensive Aufgaben sollten - wenn möglich - auf kühlere Tageszeiten verlegt werden. Bei starker Hitze sollten körperliche und geistige Höchstleistungen vermieden werden.

Was Arbeitgeber tun können:

1. Stellen Sie ausreichend Getränke bereit. Am besten Mineralwasser.
2. Sorgen Sie für eine gute Belüftung der Arbeitsbereiche.
3. Verlagern Sie Tätigkeiten wenn möglich nach Innen oder in den Schatten.
4. Rüsten Sie Fahrzeuge mit Klimaanlage aus.
5. Bei Arbeiten im Freien: Organisieren Sie Unterstellmöglichkeiten.
6. Passen Sie die Anzahl der Pausen den Temperaturen an.
7. Informieren Sie Ihre Mitarbeiter über mögliche Gefahren der Sonneneinstrahlung und über Schutzmaßnahmen.
8. Stellen Sie Sonnencreme bereit.
9. Verlagern Sie schwere körperliche Arbeit auf frühe Morgenstunden oder auf den späten Nachmittag.
10. Legen Sie Erste-Hilfe-Maßnahmen fest.

Klagt ein Mitarbeiter trotz aller Vorsichtsmaßnahmen über Kopfschmerzen, Übelkeit, einen steifen Nacken oder Schüttelfrost, liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Hitzeerkrankung vor. Was in solchen Fällen zu tun ist, zeigt das Rettungsblatt der BG-Bau.


Erste Hilfe – Sofortmaßnahmen

Sonnenstich	Hitzeerschöpfung	Hitzschlag
- Betroffenen mit leicht erhöhtem Kopf lagern - Kopf mit feuchten Tüchern kühlen - Rettungsdienst alarmieren	- Betroffenen mit leicht erhöhtem Kopf und erhöhten Beinen lagern - Rettungsdienst alarmieren	- Rettungsdienst alarmieren - Schwere Kleidung ausziehen - Betroffenen mit (kühlem) Wasser begießen
		

Klagt ein Mitarbeiter trotz aller Vorsichtsmaßnahmen über Kopfschmerzen, Übelkeit, einen steifen Nacken oder Schüttelfrost, liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Hitzeerkrankung vor. Was in solchen Fällen zu tun ist, zeigt das Rettungsblatt der BG-Bau.

 **Erste Hilfe – Akute Hitzeerkrankungen**

Sonnenstich Reizung der Hirnhäute durch Sonnenstrahlung auf den ungeschützten Kopf Symptome Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Nackensteifigkeit	Hitzeerschöpfung Überwärmung des gesamten Körpers führt zu Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen und zu einem Schockzustand Symptome Kopfschmerzen, Übelkeit, Schüttelfrost, starkes Schwitzen, Hautblässe, schneller Puls, Blutdruckabfall (Schockzeichen)	Hitzschlag (sehr gefährlich) Extreme Überwärmung des Körpers durch Hitze mit Körpertemperaturen > 40° C Symptome Heiße, trockene, rote Haut, taumelnder Gang, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit
--	--	---

In allen Fällen gilt

- Betroffene in den Schatten bringen
- Bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage
- Bei Atemstillstand Wiederbelebensmaßnahmen durchführen bis Rettungsdienst eintrifft

Notruf bundesweit 112
Allgemeine Hinweise für Ersthelfer
Der Helfer vor Ort beginnt **sofort** mit der Reanimation bis der Rettungsdienst übernimmt.