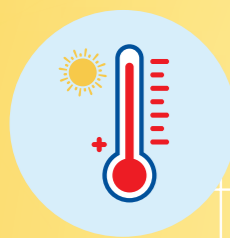


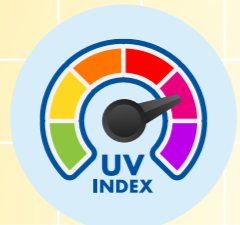
# AUFGEPASST BEI HITZE UND SONNE!

## 1. URSACHEN



**Hitze:** Die Hitzewellen im Sommer nehmen zu. Die gesteigerte mittlere Temperatur erhöht das Risiko für Extremwetter, Dürren, Waldbrände und Hitzewellen.

**UV-Belastung:** Die Abnahme der Ozonschicht und der Klimawandel steigern für jeden Menschen die Belastung seiner Haut durch intensivere UV-Strahlen.

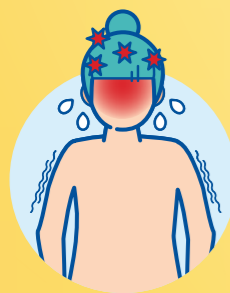
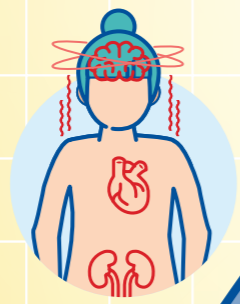


**Invasive Insekten und Pflanzen:** Durch den Klimawandel verschieben sich die Lebensräume von Tieren und Pflanzen. Das kann zum Anstieg von Insekten (Stechmücken und Zecken) sowie Krankheitserregern in Mitteleuropa führen.

## 2. GESUNDHEITLICHE FOLGEN

**Durch Hitze:**

- Herz, Nieren und Gehirn werden stärker belastet
- Flüssigkeitsmangel führt zu einer höheren Körpertemperatur
- Erschöpfung, Schwindel, Übelkeit, Kreislaufprobleme



**Durch höhere UV-Belastung:**

- Kopfschmerzen, Übelkeit, Schüttelfrost, starkes Schwitzen, schneller Puls, Blutdruckabfall
- Sonnenstich, Sonnenbrand, Hitzeschlag
- erhöhtes Risiko für Hautkrebs



**Durch Viren und Pollen:**

- Stechmücken und Zecken können das West-Nil-Virus, das Dengue-Fieber oder Lyme-Borreliose übertragen.
- Durch die längeren Blütezeiten von Pflanzen treten Heuschnupfen, Asthma und Allergien häufiger auf.

Der Klimawandel wirkt sich schon heute auf die Arbeitswelt aus: brütende Hitze, intensive UV-Strahlen sowie Viren und Pollen belasten den Körper und schränken die Leistung der Beschäftigten ein. Wie kann man sich davor schützen? Und was können die Betriebe tun? Ein Überblick.



## 3. SCHUTZMASSNAHMEN – (S)\*TOP-PRINZIP



Weitere Informationen finden Sie im E-Magazin: [mehr.bghw.de/klimawandel](http://mehr.bghw.de/klimawandel)



### Technische Maßnahmen:



**Schattenspender:** In den Arbeitsbereichen für Schatten sorgen:

- Sonnenschirme aufstellen
- Sonnensegel spannen
- Überdachungen aufbauen



**Klimatisierung:** Führerstände von Baumaschinen und Fahrerkaabinen von Fahrzeugen wie Lkw mit Klimaanlage ausrüsten.



**Lüftung:** Arbeitsbereiche vor allem früh morgens gut belüften, um Hitzestau zu vermeiden.

### Organisatorische Maßnahmen:



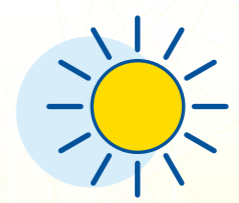
**Informationen:** Die Beschäftigten über die Gefahren durch Hitze und Sonneneinstrahlung und über Schutzmaßnahmen informieren.



**Tätigkeiten** möglichst im Schatten oder in geschlossenen klimatisierten Räumen ausführen lassen.



**Pausen:** Art und Umfang der Pausen an die Tageszeit anpassen.



**Aufenthalt in der Sonne** besonders in der Mittagszeit von 11 bis 15 Uhr möglichst beschränken, in dieser Zeit ist die UV-Strahlung extrem hoch. Körperlich anstrengende Arbeiten entweder frühmorgens oder spätnachmittags ausführen lassen.



**Getränke:** Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte jederzeit und ausreichend zur Verfügung stellen. Getränke sollten nicht zu kalt sein.

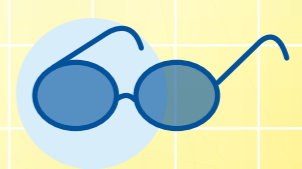
### Personenbezogene Maßnahmen:



**Kleidung:** Lange Hose, langärmeliges Hemd/Shirt aus Baumwolle tragen. Kleidung sollte den kompletten Körper bedecken. Abhängig von der Gefährdungsbeurteilung zusätzliche Schutzwirkungen (z. B. Warnweste) berücksichtigen.



**Kopfbedeckung:** Hut oder Tücher tragen, um sich vor der UV-Strahlung zu schützen. Dabei besonders auf den Nacken- und Ohrenschutz achten. In Arbeitsbereichen, in denen Schutzhelme getragen werden müssen, kann ein zusätzliches Tuch Nacken und Ohren schützen, beispielsweise der einknöpfbare Nackenschutz.



**Arbeiten im Freien:** Eventuell Sonnenbrille tragen. Aber: Zu stark getönte Gläser sind für den Straßenverkehr nicht geeignet.



**UV-Schutzmittel** für die von der Kleidung nicht bedeckten Körperteile wie Gesicht und Hände benutzen. Das UV-Schutzmittel (Creme, Lotion) muss einen hohen Lichtschutzfaktor haben und sollte schweißfest sein.

\* „S“ steht für Substitution, also Sonne meiden