

Arbeiten unter der Sonne – Hitze

Das kleine 1x1 im Arbeitsschutz

H.ZWEI.S Werbeagentur GmbH – BG BAU



Was ist Hitze und was macht Hitze?

- Hitze ist ein Klimazustand; setzt sich zusammen aus
 - Lufttemperatur
 - Luftfeuchtigkeit
 - Luftgeschwindigkeit und
 - Wärmestrahlung
- Hitze führt zur Erwärmung des Körpers und löst vermehrtes Schwitzen aus
- Hitze beeinflusst den Kreislauf des Menschen



Starkes Schwitzen (Wasser- und Salzverlust)



Individualität (Gesundheitszustand, Medikamente etc.)

coramax – stock.adobe.com

Schutz vor übermäßiger Wärmeeinwirkung von außen

- Schattenspendender
- Klimatisierung
(z. B. von Fahrerkabinen)
- Arbeitszeitverlagerung
in kühlere Tageszeiten
- Vermeidung/Minimierung
zusätzlicher Wärmequellen



Reduzierung der inneren Wärmeproduktion

- Senkung des Arbeitspensums
- Verringerung der körperlichen Arbeitsschwere durch Einsatz von Hilfsmitteln
- zusätzliche Pausen
- Vermeidung „schwerer“ Mahlzeiten



Erleichterung der Wärmeabgabe

- zusätzliche Luftbewegung (Ventilator)
- Einsatz von Kühlkleidung
- Pausenmöglichkeiten
in kühler (schattiger) Umgebung

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

- Bereitstellung von ausreichend Getränken
(natriumhaltiges Mineralwasser, Säfte, Tee)
- Einplanung regelmäßiger Trinkpausen



vladimir18 – stock.adobe.com



Jan-Peter Schulz – BG BAU

Weitere Maßnahmen

- **Achten Sie** auf Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen, damit sie Anzeichen eines Hitzeproblems erkennen und darauf reagieren können.
- **Tragen Sie** eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz.

Tipp: Machen Sie den Nackenschutz nass. Das kühlt den Nacken.

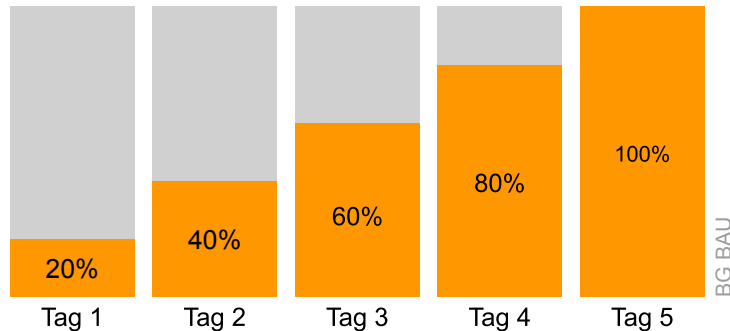
- **Sorgen Sie** für eine Akklimatisierung.



- Anpassung des Körpers an die Hitze
- Schrittweise Erhöhung der Arbeitsschwere: 7 – 14 Tage bis zum vollen Arbeitspensum
- neue Mitarbeitende und Arbeitsplatzrückkehrende müssen akklimatisiert werden

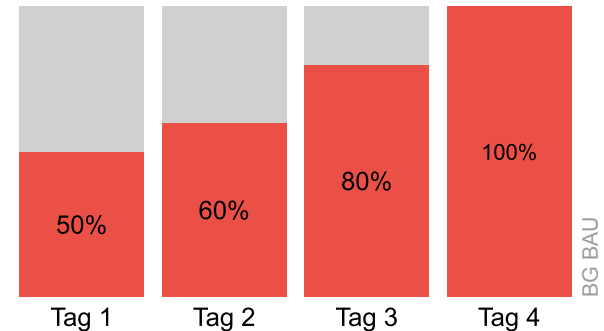
Für neue Mitarbeiter

20% des Pensums an Tag 1,
danach max. 20% Erhöhung pro Tag

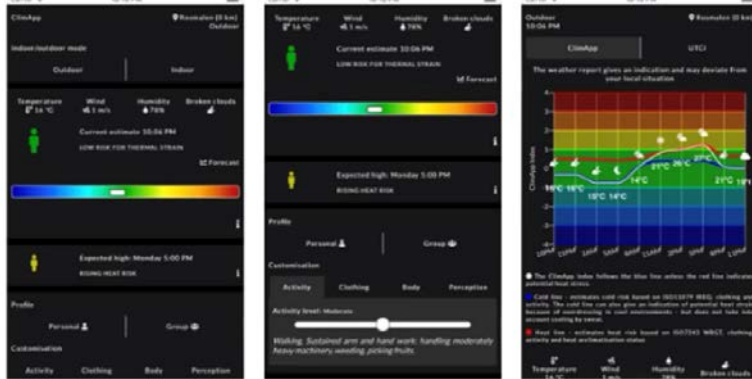


Für erfahrene Mitarbeiter

50% des Pensums an Tag 1,
danach nicht mehr als:

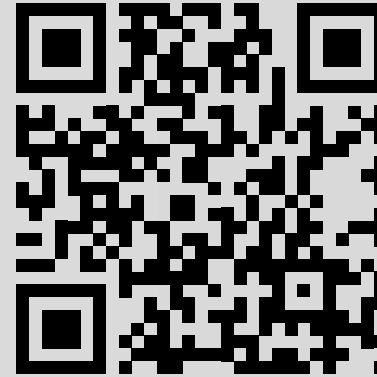


ClimApp



ClimApp

Heat Shield



GUD.berlin – BG BAU

PSA-Effekte

- Hitze- und Feuchtigkeitsstau
- Wärmeabgabe wird erschwert
- Atemarbeit erhöht sich
- Leistungsfähigkeit / Hitzetoleranz ist geringer
- erschwerte Erkennbarkeit durch Maske, Brille und Kopfbedeckung



Thomas Luck – BG BAU

Hitze und PSA - Maßnahmen

- PSA Tragezeiten begrenzen
- PSA Tragepausen organisieren
- Maskenwechsel bei Durchfeuchtung
- Ausatemventil
- Vermehrte Pausen ohne PSA
- Kühlkleidung wie z. B. Kühltischhelmeinsätze



Kadmy – stock.adobe.com



pixelliebe – stock.adobe.com

Arbeitsschutzprämienpaket „Hitze und UV“

- Wetterschutzzelte und andere Arbeitsmittel zur Verschattung
- Kühlkleidung
- Funktionsshirts
- Helmzubehör
- Kopfbedeckungen
- Sonnenbrillen



Erste Hilfe und Sofortmaßnahmen bei akuten Hitzeerkrankungen



Erste Hilfe – Akute Hitzeerkrankungen

Bei akuten Hitzeerkrankungen in allen Fällen:

- Betroffene in kühlere Umgebung (z.B. Schatten) bringen
- Bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage
- Wenn keine normale Atmung vorliegt, **sofort** Wiederbelebensmaßnahmen durchführen bis Rettungsdienst eintrifft

**Notruf
bundesweit 112**



Sonnenstich

Reizung der Hirnhäute durch Sonnenstrahlung auf ungeschützten Kopf

Besondere Symptome

Hochroter Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Nackensteifigkeit (evtl. zeitlich verzögert)

Hitzerschöpfung

Überwärmung des gesamten Körpers führt zu Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen

Besondere Symptome

Kopfschmerzen, Schwitzen, Hautblässe, schneller Puls, Blutdruckabfall (Schockzeichen)

Hitzschlag

Extreme Überwärmung des Körpers durch Hitze

Besondere Symptome

Heiße, trockene, rote Haut, taumelnder Gang, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit

Erste Hilfe – Sofortmaßnahmen

Sonnenstich

- Betroffenen mit leicht erhöhtem Kopf lagern
- Kopf mit feuchten Tüchern kühlen
- Rettungsdienst alarmieren



Hitzerschöpfung

- Betroffenen mit leicht erhöhtem Kopf und erhöhten Beinen lagern
- Rettungsdienst alarmieren
- Bei vorhandenem Bewusstsein für ausreichendes Trinken sorgen



Hitzschlag

- Rettungsdienst alarmieren
- Schwere Kleidung ausziehen
- Betroffenen mit (kühlem) Wasser begießen



Weitere Infos finden Sie hier:



Homepage
der BG BAU



ghazji – stock.adobe.com

Broschüre

Gut geschützt durch
den Sommer



SVLFG
verb. & gewerkschaftlich verbunden

BG BAU
Berufsgenossenschaft der Bauarbeiter

BG BAU

SCHÜTZ DICH VOR
GEFÄHRLICHER UV-STRAHLUNG.

**MACH DEN
SUNCHECK!**

Gut geschützt durch den Sommer

BG BAU und SVLFG

Baustein D 505

Gefährdung durch
UV-Strahlung, Hitze
und Kälte



Gefährdung durch UV-Strahlung,
Hitze und Kälte

Kälteerregungen

- Durch UV-Strahlung können Hautschäden entstehen und Sonnenbrand hervorgerufen werden. Die Augen sind gefährdet.
- Hitze kann zu akuten Überhitzungen, im Extremfall zum Sonnenstich führen.
- Bei Hitze kann es zu Dehydrierung oder Erfrierungen kommen. Regelmäßiges trinken ist wichtig.

Allgemeines

- Baustellen sind besonders gefährdet, wenn die Arbeiter vor direkter UV-Strahlung stehen. Die Klimafaktoren können beim Überschreiten individuell unterschiedlicher Grenzen folgende Reaktionen/Symptome hervorrufen:

UV-Strahlung

- Leiden des Blutes für Hautkrebs
- Schädigung der Haut durch Sonnenbrand
- Reizung der Augen und Verlust der Augen sowie Unwohlsein (gestaucht)

Hitze

- Gewerkschaft übermäßige Wärmeeinwirkung auf den Kopf und Reizung der Schleimhäute hervorrufen
- mangelnde Abkühlung (Schwäche) durch die gestaute Körperflüssigkeit
- Sonnenbrand durch zu intensive und zu lange Sonneneinstrahlung
- Hitze kann zu Dehydrierung des Körpers > 40°C führen
- Hitze kann zu Schwindel, Übelkeit, Bewusstseinsstörungen bis hin zum Kollaps führen (Schlaganfall, Herzinfarkt, etc.)

Kälte (Temperatur unter dem Gefrierpunkt oder auch kühlerer Wind)

- Brandung der Körperflüssigkeit und des Blutes hervorrufen, durch erhöhte Unfallgefahr
- örtliche Erfrierungen (Eisbrennen, Frost, etc.)

H ZWEI.S Werbeagentur GmbH – BG BAU

BG BAU 01/2020

Pass auf Dich auf!

**BAU AUF SICHERHEIT
BAU AUF **DICH****

www.bau-auf-sicherheit.de

 **BG BAU**
Berufsgenossenschaft
der Bauwirtschaft