



**Arbeitsschutz im Hochsommer.**  
Hinweise für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber.



# Arbeitsschutz im Hochsommer.

## Hinweise für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber.

---

Besondere Wetterextreme erfordern besondere Schutzmaßnahmen. Gerade im Sommer gibt es immer wieder Hitzeperioden, die eine Belastung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter darstellen können. Mangelnde Konzentrationsfähigkeit oder Herz-Kreislauf Beschwerden sind nur einige der Folgen. Welche Maßnahmen sollten bzw. müssen im Sinne des Arbeitsschutzes getroffen werden?

---

### Allgemeine Hinweise.

Es gibt keinen gesetzlichen Anspruch auf „hitzefrei“, aber das Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG), die Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) schreibt den Schutz der Beschäftigten vor Einwirkungen durch Hitze vor. Dies wird durch die Technischen Regeln für Arbeitsstätten (ASR) A3.5 „Raumtemperatur“ konkretisiert. Wichtigstes Instrument zur Beurteilung von Gefahren am Arbeitsplatz ist immer die Gefährdungsbeurteilung. Für diese kann z. B. mithilfe des UV-Index die Gefahr durch Sonneneinstrahlung ermittelt werden. Generell kann das Arbeitsumfeld vorsorglich dem Wetter angepasst werden, um die zusätzliche Belastung so gering wie möglich zu halten.

- (Speziell körperlich) anstrengende Arbeiten sollten – soweit möglich – in die Morgenstunden verlegt werden. Wenn es im Unternehmen Gleitzeit gibt, kann diese genutzt werden, um den Beschäftigten zu ermöglichen, morgens früher zu beginnen.
- Auf Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die chronisch erkrankt oder älter sind, medikamentös behandelt werden oder Schwangere und Stillende sollte besonders Rücksicht genommen werden.
- Ob Beschäftigte, Arbeitgeber oder Arbeitgeberin, besonders wichtig ist es, den Körper kontinuierlich mit einer ausreichenden Menge an Flüssigkeit zu versorgen. Es sollte deshalb mindestens ein Liter mehr als durchschnittlich getrunken werden. Durch vermehrtes Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit und Salze. Leicht gekühltes Wasser mit einem hohen Mineralgehalt und verdünnte Obst- und Gemüsesäfte sind daher ideale Durstlöscher bei großer Hitze.
- Nach dem Mittagessen ist dem Körper die Belastung durch die hohen Temperaturen besonders anzumerken. Leichte Speisen und kleinere Mahlzeiten wie Salate, Obst, Gemüse und Joghurt entlasten den Kreislauf und den Magen. Auf fettreiches oder üppiges Essen sollte verzichtet werden.
- Das Abbrausen der Handgelenke und Unterarme unter fließendem kaltem Wasser verschafft eine kleine Abkühlung.
- Sinnvoll ist auch die Information der Beschäftigten über Hitzeerkrankungen (z. B. Sonnenstich), deren Anzeichen (beispielsweise Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen oder kalte Schweißausbrüche) und entsprechende Erste-Hilfe-Maßnahmen, um im Notfall reagieren zu können.





## Arbeiten im Freien.

Beschäftigte, die körperlich (schwere) Arbeit im Freien verrichten müssen, sind von der Hitze besonders betroffen. Beschäftigte in der Baubranche, der Gebäudereinigung, im Garten- und Landschaftsbau können nicht die Klimaanlage einschalten oder Verdunklungsrollos herunterlassen. Trotzdem können Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber ihre Beschäftigten vor UV-Belastungen, Luftschadstoffen wie Sommersmog und „Überhitzung“ schützen:

- Bieten Sie Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern an, ihre Arbeit eher in die kühleren Morgenstunden zu verlegen und achten Sie darauf, dass gerade in der besonders belastenden Mittagszeit (11-15 Uhr) keine körperlich schweren Arbeiten erledigt werden müssen.
- Passen Sie die Pausenzeiten entsprechend der Belastung an (ggf. durch zusätzliche Pausen und Ruhezeiten) und bieten Sie, wenn möglich, an extrem heißen Tagen an, durch die Nutzung von Gleitzeit weniger zu arbeiten.
- Schützen Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, indem Sie auf geeignete Kleidung achten, wie z. B. langärmelige, UV-abweisende Oberbekleidung oder geeignete Sonnenbrillen und entsprechende Kopfbedeckung. Darüber hinaus sollten Stellen, die nicht durch Kleidung bedeckt werden können, mit Sonnenschutzmittel (mindestens Lichtschutzfaktor LSF 30) ausreichend eingecremt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihren Beschäftigten ausreichende Möglichkeiten zur Verfügung stehen, Wasser zu sich zu nehmen, und zwar an Stellen, zu denen sie schnellen, direkten Zugang haben. Am besten eignen sich hierfür Mineralwasser sowie Obst- und Gemüseschorlen, die leicht gekühlt sind.
- Besonders auf Baustellen ist darauf zu achten, dass den Beschäftigten z. B. durch Sonnensegel oder durch Schirme die Möglichkeit der Beschattung gegeben wird.

## Arbeiten in Gebäuden.

Steigt die Raumtemperatur auf über 26°C sollten und ab 30°C müssen gemäß Ziffer 4 Abs. 4 der ASR A3.5 Schutzmaßnahmen ergriffen werden. Aber auch in Büros ohne Klimaanlage lässt es sich im Sommer gesund und effektiv arbeiten. Hierbei gilt es, einige Dinge zu beachten:

- Ab 25°C Außentemperatur bringt andauerndes Lüften keine Abkühlung. Gerade an nicht klimatisierten Arbeitsplätzen sollte daher direkt bei Arbeitsbeginn am frühen Morgen (ca. 10-15 Minuten) durch- oder quergelüftet werden. Vermeiden Sie Durchzug, der schnell zu einer Erkältung führen kann. Danach Fenster und Jalousien, soweit möglich, geschlossen halten.
- Bei Hitze ist es ratsam, die Kleiderordnung im Büro anzupassen. Es sollte beispielsweise auf Jacket- oder Krawattenpflicht verzichtet werden. Helle, luftige Kleidung aus Naturfasern und leichtes Schuhwerk helfen, die Bürohitze erträglicher zu machen.
- Fenster, Oberlichter und Glaswände müssen je nach Art der Arbeit und der Arbeitsstätte gegen übermäßige Sonneneinstrahlung abschirmbar sein (Ziffer 3.5 Abs. 2 Anhang ArbStättV).
- Bei Bildschirmarbeitsplätzen müssen die Fenster mit einer geeigneten verstellbaren Lichtschutzvorrichtung ausgestattet sein, durch die sich die Stärke des Tageslichteinfalls auf den Bildschirmarbeitsplatz vermindern lässt.
- Nach Möglichkeit elektrische Geräte nur bei Bedarf betreiben, denn diese „heizen“ Innenräume zusätzlich auf.

## Weiterführende Informationen zum Thema:

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA): Empfehlungen für heiße Sommertage in Arbeitsstätten.  
<http://www.baua.de/de/Informationen-fuer-die-Praxis/Handlungshilfen-und-Praxisbeispiele/Klima/Sommertipps.html>

BAuA: Gesundes Klima und Wohlbefinden am Arbeitsplatz, 2011 (ISBN: 978-3-88261-691-0).  
<http://www.baua.de/de/Publikationen/Broschueren/A75.html>

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV): Gesund und fit im Kleinbetrieb. Beurteilung von Hitzearbeit Tipps für Wirtschaft, Verwaltung, Dienstleistung.  
<http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/i-7002.pdf>

DGUV: Sommerhitze bei der Arbeit.  
<http://www.dguv.de/de/mediencenter/filmcenter/audio/hitze/index.jsp>

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen: Sommerhitze im Büro.  
[http://www.lia.nrw.de/\\_media/pdf/service/Publikationen/lia\\_tipp/LIA\\_tipp\\_Sommerhitze.pdf](http://www.lia.nrw.de/_media/pdf/service/Publikationen/lia_tipp/LIA_tipp_Sommerhitze.pdf)

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen: Gesundheitliche Auswirkungen von Hitze.  
<http://www.hitze.nrw.de/index.html>

Deutscher Wetterdienst: Hitzewarnprogramm.  
<http://www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html>

Umweltbundesamt: Ozonwerte Umweltbundesamt.  
<http://www.umweltbundesamt.de/daten/luftbelastung/aktuelle-luftdaten>

Bundesamt für Strahlenschutz: UV-Index.  
[http://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv-index/uv-index\\_node.html](http://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/uv-index/uv-index_node.html)

Ministerium für Arbeit,  
Integration und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen  
Fürstenwall 25  
40219 Düsseldorf  
Fax 0211 855-3211  
info@mais.nrw.de  
www.mais.nrw