

HITZE AM ARBEITSPLATZ

Arbeitsmedizinische Empfehlungen

1. Ausreichend trinken



- Bereits vor Durstgefühl trinken – alle 20–30 Min. ca. 200–250 ml
- **Büro:** 2–3 Liter/Tag | Körperliche Arbeit: 3–5 Liter/Tag
- **Geeignet:** Wasser, Mineralwasser, ungesüßter Tee, verdünnte Säfte
- **Vermeiden:** Alkohol und stark gezuckerte Getränke

2. Raumtemperatur reduzieren



- Früh morgens / nachts lüften | Außenbeschattung nutzen
- Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden | Ventilatoren/Klimaanlagen einsetzen
- Zugluft vermeiden

3. Arbeitsorganisation



- Belastende Tätigkeiten in die Morgenstunden verlegen
- Zusätzliche Kurzpausen einplanen | Kühlere Aufenthaltsbereiche nutzen
- Überstunden möglichst vermeiden

4. Kleidung & Ernährung



- Leichte, helle und atmungsaktive Kleidung tragen
- Mehrere kleine, leichte Mahlzeiten – Obst, Gemüse, wasserreiche Lebensmittel
- **Bei PSA:** zusätzliche Erholungspausen einplanen

5. Warnzeichen einer Hitzeerkrankung



- Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Muskelkrämpfe, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen
- **Sofortmaßnahmen:** Arbeit unterbrechen, kühlen Bereich aufsuchen, Wasser trinken

6. Gefährdete Personen & Führungskräfte



- **Besondere Rücksicht:** Herz-Kreislauf-, Lungen-, Nierenerkrankungen, Schwangere, Ältere
- **Führungskräfte:** Regelmäßig zum Trinken auffordern, Pausen ermöglichen, Raumtemperaturen beobachten