

Hitzearbeitsplätze

# Cool bleiben!



**SICHERHEIT FÜR MICH**

 **BG**

# Heute schon ges

**Stöhnen, Schwitzen, Aushalten: Wer keine Klimaanlage hat, der kämpft sich bei Sommerhitze durch den Arbeitstag. Besonders Beschäftigte an typisch „heißen“ Arbeitsplätzen müssen lernen, cool zu bleiben.**

„Ich komme aus Italien, da ist es noch viel heißer.“ Pizzabäcker Tarcisio verkraftet die Hitze an seinem Ofen mit Gelassenheit – und viel Mineralwasser.

Fast jeder denkt bei typischen Hitze-Arbeitsplätzen an Hochöfen, Schmieden oder Gießereien. Doch nicht nur hier klettern die Temperaturen im Sommer in unerträgliche Höhen. Auch hinter den Theken von Schnellimbissen und Pizzerien flimmert die Luft. Das Thermometer zeigt dann schon mal 50 Grad Celsius und mehr – der Schweiß läuft in Strömen. Da hilft nur eins: Fenster auf und lüften oder einen Ventilator aufstellen. Vorausgesetzt draußen ist die Luft kühler als drinnen.

## Hitzig im Hochofen

Wer schon bei 50 Grad Celsius das Handtuch wirft, der hätte an einem „echten“ Hitze-Arbeitsplatz sicherlich Probleme. Bei ThyssenKrupp Steel in Duisburg zum Beispiel arbeiten die Beschäftigten in direkter Nähe zu flüssigem Roheisen. Und das erreicht Temperaturen von bis zu 1500 Grad. Sven Jantz, Schmelzer am Hochofen Schwelgern, hat gelernt, mit diesen Arbeits-

bedingungen umzugehen. „Direkt am Roheisen arbeite ich nur noch wenige Minuten. Dann trage ich einen speziellen Schutzanzug. Doch die kurze Zeit reicht aus, um richtig ins Schwitzen zu kommen.“ Der 27-Jährige weiß, was dann hilft: „Wenn die Hitze zu stark wird, wechsle ich mich häufiger mit meinen Kollegen ab, um nur für kurze Zeit in direkter Nähe des Eisens zu sein. Außerdem trinke ich im Sommer bis zu sechs Liter Wasser am Tag.“ Anders als früher müssen die Arbeiter nur noch kurz in dieser Gluthitze arbeiten, zum Beispiel um Proben von flüssigem Roheisen zu ziehen. Die Zeiten, wo sie stundenlang am orange glühenden Eisen schufteten mussten, sind vorbei.

## Das macht einen fertig

Solche extremen Arbeitsbedingungen belasten den menschlichen Organismus sehr. Hohe Temperaturen, eine hohe Wärmestrahlung, schwere körperliche Arbeit oder stark isolierende Bekleidung lassen die Körpertemperatur steigen. Und das kann auf Dauer richtig gefährlich werden.

Wenn der Körper durch die Hitze überfordert wird, droht ein Kreislaufversagen (Hitzekollaps). Erste Anzeichen dafür sind Schwächeempfinden, Kopfschmerz, Schwindel, Übelkeit, Rötung der Haut. Spätestens jetzt heißt es: raus aus der Hitze, Flüssigkeit zu sich nehmen und behutsam die Körpertemperatur runterkühlen.



1



2



3

# Schwitzt?

## Arbeit erleichtern und Pausen einlegen

Wer an einem Hitze Arbeitsplatz beschäftigt ist, muss lernen, sich darauf einzustellen – und das braucht eine gewisse Gewöhnungszeit. Außerdem helfen folgende Tipps:

- Wo und wann es immer geht, sollte man sich die körperliche Arbeit erleichtern, zum Beispiel durch technische Hilfsmittel. Schwer körperlich schuften in einer Gluthitze: Das hält niemand lange aus.
- Immer nur kurz im eigentlichen Hitzebereich aufhalten, z. B. sich mit Kollegen abwechseln.
- Gezielt abschwitzen: Ist die Hitzebelastung so groß, dass ein dauernder Aufenthalt, auch nachdem die Arbeitsschwere reduziert wurde, nicht mehr möglich ist, muss der Arbeitgeber so genannte Entwärmungsphasen oder Hitze-pausen vorsehen. Das sind Zeiträume, in denen der Körper durch den Aufenthalt in kühleren Bereichen Wärme abgeben kann.
- Aber: Der Temperaturunterschied darf nicht zu groß sein und man soll viel trinken, um die durch das Schwitzen verlorene Flüssigkeit wieder zu ersetzen.
- Bei den ersten Anzeichen von Schwäche: überflüssige Kleidung ablegen, häufig kleine Mengen trinken und eine kühlere Umgebung aufsuchen und ausruhen. Bei akuten Beschwerden muss der Notarzt alarmiert werden.

1. **Gluthitze im Grillwagen: Hähnchenverkäufer Achmet Ülger hat sich dran gewöhnt. Seine Tipps: „Viel Wasser trinken, lüften und öfter mal Pausen außerhalb des Wagens machen.“**
2. **Pizzabäcker Tarcisio nimmt die Hitze vor seinem Ofen mit Gelassenheit: „Als Italiener verkrafte ich locker ein paar Grad mehr.“**
3. **Schmelzer Sven Jantz ist froh, dass er nur kurz in die direkte Nähe des heißen Roheisens muss. „Ich trinke im Sommer bis zu sechs Liter Wasser am Tag.“**
4. **Spezielle Schutzanzüge und kurze Aufenthalte schützen die Arbeiter vor den extremen Belastungen am Hochofen.**

## Arbeitsmedizinische Vorsorge

Beschäftigte, die Hitzearbeiten ausführen, müssen arbeitsmedizinisch überwacht werden: Durch eine Erstuntersuchung, bevor sie die Arbeit antreten, und durch regelmäßige Nachuntersuchungen. Hierfür gilt der berufsgenossenschaftliche Grundsatz G30 „Hitzearbeiten“.

4





# Sauna im Büro: Von wegen hitzefrei

Es ist stickig, schwül, die Räume heizen sich auf und die heiße, trockene Luft macht dem Körper zu schaffen. Da fällt konzentriertes Arbeiten schwer.

Auch wenn es erholend wäre, den Nachmittag am Baggersee zu verbringen: Ein Recht auf hitzefrei an heißen Sommertagen haben die Arbeitnehmer in Deutschland nicht. Laut Arbeitsstättenrichtlinie soll die Raumtemperatur 26 Grad Celsius zwar nicht überschreiten, aber wenn die Außentemperatur höher ist, dann darf es im Büro ausnahmsweise auch mal wärmer sein.

## So haben Sie die Hitze im Griff

### 🔹 Morgens und nachts lüften

Fenster öffnen, solange die Temperaturen im Freien noch niedriger sind als in den Innenräumen. Deshalb in den Nacht- oder frühen Morgenstunden die Räume lüften, dann die Fenster geschlossen halten, bei Bedarf nur kurz für Durchzug sorgen.

### 🔹 Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden

Falls vorhanden: Vorhänge und Jalousien schließen.

### 🔹 Ventilator aufstellen

Das Gerät so aufstellen, dass man nicht in der Zugluft sitzt (kann zu Verspannungen und Augenentzündungen führen). Lampen und sonstige Elektrogeräte, die Wärme produzieren, abschalten.

### 🔹 Viel trinken und richtig essen

Am besten sind Wasser, Früchtetees oder Saftschorlen. Zwei bis drei Liter am Tag helfen dem Körper, sich von innen zu kühlen und den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, der durchs Schwitzen entsteht. Die Getränke sollten aber nicht zu kalt sein. Das erfrischt zwar im ersten Moment, bringt den Körper aber dazu, als Ausgleich Wärme zu produzieren. Auch Koffein oder Alkohol wirken schweißtreibend. Für die Mittagspause empfiehlt sich leichte Kost wie Salate, Quarkspeisen oder Suppen.

### 🔹 Die richtige Kleidung tragen

Sie sollte die Hautfeuchtigkeit nach außen transportieren. Empfehlenswert sind Natur- oder spezielle, funktionelle Synthetikfasern. Weite Kleidung ist besser als eng anliegende. Bei einer Hitzewelle sind meist auch Arbeitgeber, die eine konservative Kleiderordnung vorgeben, tolerant. Auf Krawatte und Jackett können Männer dann verzichten.

### 🔹 Die Arbeitszeiten anpassen

Bei einer angenehmen Raumtemperatur arbeitet jeder effektiver. Versuchen Sie, mit dem Arbeitgeber eine Sonderregelung für die heißen Tage zu vereinbaren. Beginnen Sie früher und verlängern Sie die Mittagspause.

Noch mehr hitzige Tipps?

Unter [www.arbeit-und-gesundheit.de](http://www.arbeit-und-gesundheit.de)

(→ Themendossier, scrollen bis Sonnenschutz)  
gibt's noch mehr Informationen.

**ARBEIT UND  
GESUNDHEIT**  
nextline

Impressum ARBEIT UND GESUNDHEIT NEXT. Juni 2007 Die Infoseiten für junge Leute

Herausgeber: Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften, 53754 Sankt Augustin, [www.hvbg.de](http://www.hvbg.de). Redaktion: Martin Rüdell (verantwortlich), Sankt Augustin; Ewald-J. Weichenmeier, LV Bayern und Sachsen der gewerblichen BGen, München; Gabriele Albert, Wiesbaden. Text: Christian Donner, [redaktion@arbeit-und-gesundheit.de](mailto:redaktion@arbeit-und-gesundheit.de). Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Fotos: Donner 2, Panthermedia 2, Schuppelius 2 Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Tel.: 06 11/90 30-0, [www.nextline.de](http://www.nextline.de)

