



Safety bei Swisscom

Regel "Sonne, Hitze und Ozon" (068)

© SiBe Safety Swisscom Konzern



Safety bei Swisscom

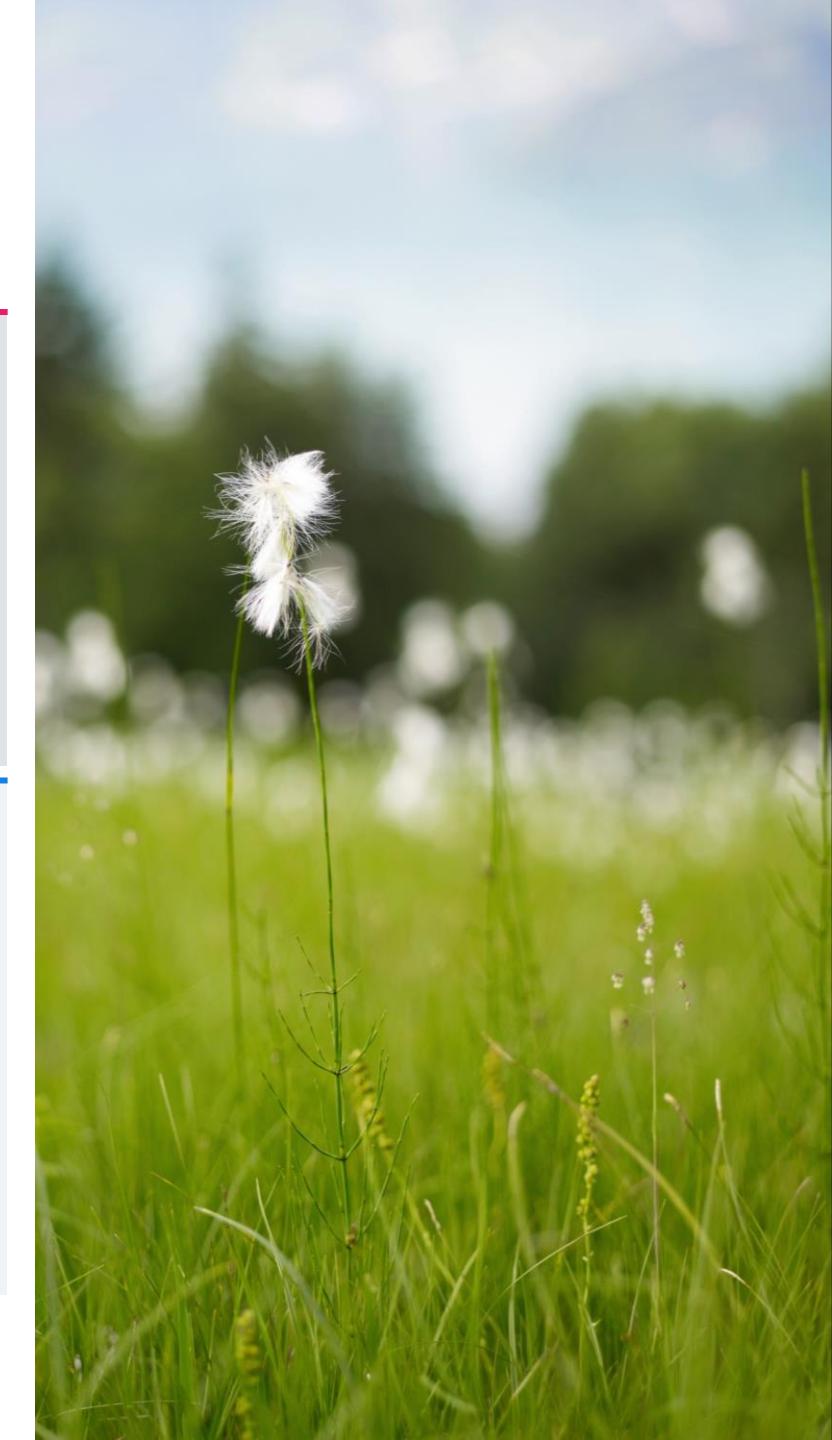
Regel "Sonne, Hitze und Ozon" (068)

Gefährdungen

- **Durch UV-Strahlung:** Hautschäden (z.B. Sonnenbrand), Hautkrebs, Augenschäden
- **Hitzebedingte Beschwerden:** Schwindel, Kopfschmerz, Erschöpfung, Übelkeit, Erbrechen, Belastung des Kreislaufs, usw.
- **Ozonbedingte Beschwerden:** Kopfschmerzen, Atemnot, Augenbrennen, Schmerzen in Hals und Rachen, Reizwirkungen der Schleimhäute der Atemwege, usw.

Jede Person reagiert unterschiedlich auf Hitze!

- **Auswirkungen** Hitze kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit der Arbeitenden kann vermindert und dadurch ihre Sicherheit gefährdet werden.
- **Empfindlichkeit** Wie gut Hitze ertragen wird, hängt auch vom momentanen körperlichen Befinden ab. Bei Erkältung oder anderen chronischen Erkrankungen wird Hitze deutlich schlechter ertragen.
- **Im allgemeinen reagieren schwangere Frauen, ältere und kranke Personen empfindlicher auf Hitze und Ozon.**

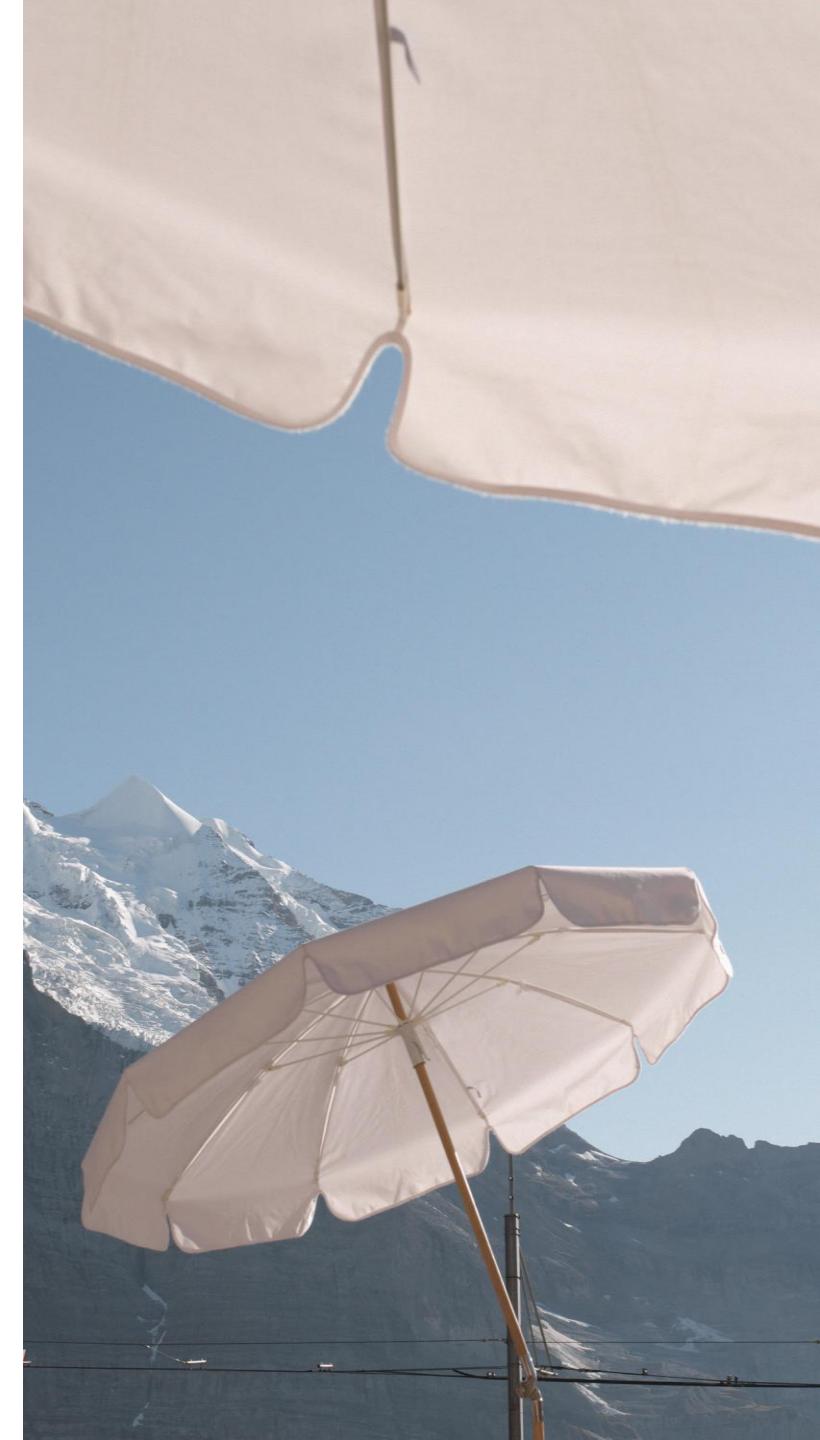




Safety bei Swisscom

Regel "Sonne, Hitze und Ozon" (068)

Tätigkeitsbereich: Überall (Generell)	
Typ	Beschreibung der Massnahme
P	<ul style="list-style-type: none">Kälte und Hitzeschock vermeiden: Zulufttemperatur von Klimaanlagen nicht mehr als ca. 4 bis 8 °C unterhalb der Außenlufttemperatur regeln!Auf Körpersignale achten: Anzeichen von Beschwerden wahrnehmen!Trinken – aber richtig!<ul style="list-style-type: none">Bei Erwachsene – ca. 2 bis 2 ½ Liter Flüssigkeit pro TagSehr kalte Getränke (Eiswürfel) vermeiden!Alkohol/koffeinhaltige Getränke fördern den Wasserverlust des KörpersWasser od. schwach gesüßter Tee sind Süßgetränken vorzuziehen
O	<ul style="list-style-type: none">Erste Hilfe und Notfallorganisation: bekannt inkl. Swisscom-NotfallkarteMA informieren über: Beschwerden durch Hitze/Ozon; Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen; Schutzmassnahmen wie Kleidung, HautschutzcrèmeArbeitszeiten anpassen – mehr Erholungspausen gewährenTätigkeit entsprechend organisieren – schwere /belastende Arbeiten am Morgen planen; Arbeitsrhythmus anpassen





Safety bei Swisscom

Regel "Sonne, Hitze und Ozon" (068)

Tätigkeitsbereich: Arbeiten im Freien



- **T** – Einrichtungen zum Schutz vor Sonnenstrahlung
- **T** - Trinkwasser zur Verfügung stellen
- **O** - Strahlungsexposition möglichst vermeiden
- **O** - Schwere Arbeiten während der Ozonspitze vermeiden
- **P** - PSA: Kopfbedeckung, Sonnenbrille mit UV-Schutz, Sonnenschutzcrème, immer Körperbedeckende Kleidung tragen

Tätigkeitsbereich: Arbeiten in Gebäuden



- **T** – An exponierten Fenstern Storen montieren
- **T** – Ventilatoren zur Verfügung stellen / gegeben falls Klimageräte stellen
- **O** – Fenster am Morgen früh öffnen – für Luftbewegung sorgen
- **O** - Während des Tages Fenster schliessen und beschatten

Autofahren in der Sommerhitze - Die Unfallhäufigkeit steigt bei Hitze um



20%! Wer im Sommer auf grosse Fahrt geht ...

- Öfter kleine Pausen einlegen und das Auto gut durchlüften
- Ausreichendes Trinken (genügend Getränke auf die Fahrt mitnehmen)

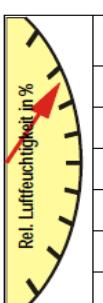




Safety bei Swisscom

Regel "Sonne, Hitze und Ozon" (068)

"Arbeit bei Hitzeperioden in Gebäuden... Vorsicht!"

Beurteilung der Hitze in Gebäuden			Vorbereitungen auf eine Hitzeperiode und Massnahmen (vor/während Hitzeperiode)																																																		
Temperaturzuschläge für resultierende Arbeitsplatztemperatur* <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td colspan="2"></td><td>Luftbewegung</td><td colspan="2"></td><td>rel. Luftfeuchtigkeit</td></tr> <tr><td>spürbar</td><td>Keine Korrektur</td><td></td><td>30%</td><td>Keine Korrektur</td><td></td></tr> <tr><td>keine</td><td>+3°</td><td></td><td>40%</td><td>+ 2°</td><td></td></tr> <tr><td colspan="2"></td><td></td><td>50%</td><td>+ 4°</td><td></td></tr> <tr><td colspan="2"></td><td></td><td>60%</td><td>+ 5°</td><td></td></tr> <tr><td colspan="2"></td><td></td><td>70%</td><td>+ 6°</td><td></td></tr> <tr><td colspan="2"></td><td></td><td>80%</td><td>+ 8°</td><td></td></tr> <tr><td colspan="2"></td><td></td><td>90%</td><td>+ 9°</td><td></td></tr> </table> 					Luftbewegung			rel. Luftfeuchtigkeit	spürbar	Keine Korrektur		30%	Keine Korrektur		keine	+3°		40%	+ 2°					50%	+ 4°					60%	+ 5°					70%	+ 6°					80%	+ 8°					90%	+ 9°		Aufstellung der zu treffenden Massnahmen (Tätigkeiten, Arbeitsschutzkleider, Getränke). Arbeits-, Arbeitszeit- und Pausengestaltung anpassen. Nach Möglichkeit schwerere körperliche Arbeiten auf die kühleren Stunden verlegen; früher mit der Arbeit beginnen; Gleitzeitregelungen ausnutzen; Ruhepausen einplanen (je wärmer, umso häufiger); Aufenthalt in kühleren Bereichen (Tätigkeiten und Pausen); Rücksichtnahme auf besondere Personengruppen (Schwangere, Stillende, Frauen an Steharbeitsplätzen, ältere und gesundheitlich Gefährdete).		
		Luftbewegung			rel. Luftfeuchtigkeit																																																
spürbar	Keine Korrektur		30%	Keine Korrektur																																																	
keine	+3°		40%	+ 2°																																																	
			50%	+ 4°																																																	
			60%	+ 5°																																																	
			70%	+ 6°																																																	
			80%	+ 8°																																																	
			90%	+ 9°																																																	
Bekleidung <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>Keine Korrektur</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>+ 5°</td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Spezialist beziehen.</td></tr> </table>			Keine Korrektur			+ 5°				Spezialist beziehen.	Sind Mitarbeiter und Vorgesetzte über die Auswirkung von Hitzebelastung instruiert und ist die Erste Hilfe organisiert? Alle kennen die Hitzesymptome (Anzeichen von Hitzebelastung) und ihre Gefahren, die wichtigsten Vorsorgemaßnahmen (z.B. gegenseitige Beobachtung des Gesundheitszustandes) sowie die Notfallorganisation und Notfallmaßnahmen (Erste Hilfe-Broschüren)																																										
Keine Korrektur																																																					
	+ 5°																																																				
	Spezialist beziehen.																																																				
Kennen sie die wichtigsten Vorsorgemaßnahmen? Nachtabkühlung nutzen (intensive Durchlüftung der Räume möglichst nachts oder im Falle von Sicherheitsgründen zumindest in den frühen Morgenstunden); tags beschatten; Fenster geschlossen halten; leichte Bekleidung wählen; regelmässig und ausreichend Flüssigkeit einnehmen (viele kleine Portionen, nicht zu kalt); leichte Mahlzeiten; Ventilatoren (sie fördern Schweissverdunstung → Kühleffekt); kalte Fussbäder; Krawattenzwang aussetzen (code dress); Aufenthalt im Freien meiden.			Sind technische Einrichtungen einschliesslich Schutz vor Wärmequellen vorhanden? Beschattung von Fassaden/Fenstern (z.B. Vordach, Beschattungselemente, Außenstoren, Markisen; Innenstoren sind untauglich); Wärmequellen im Gebäude reduzieren/vermeiden (Beleuchtung, Bürogeräte, Maschinen); Zufuhr von frischer Luft, Kühlung (Ventilatoren, Raumklimaanlagen ca. 6-8°C unter der Außentemperatur betreiben), mobile Klimageräte im Einzelfall prüfen (Nachteil: Energie, Kosten).																																																		
Empfehlungen und Regeln für Arbeitgeber und Arbeitnehmende																																																					
Gemessene Lufttemperatur im Gebäude um 12 Uhr mittags An Arbeitsplatz: Westseite, ohne Besonnung, ohne Einfluss von Wärmequellen im Gebäude	Arbeitsintensität – Hitzebereich (Farzone)		Gegenseitige Beobachtung des Gesundheitszustandes	Massnahmen am Arbeitsplatz	Arbeitszeiten anpassen	Arbeitsrhythmus verlangsamen	Pausen anpassen	körperliche Belastung reduzieren	Persönliches Verhalten	Flüssigkeitsaufnahme steigern	Mahlzeiten anpassen																																										
Specialist beziehen	leicht z.B. sitzend	mittel z.B. stehend	schwer z.B. Montage																																																		
	23°C																																																				
	24°C																																																				
	25°C																																																				
	26°C (1)																																																				
	27°C																																																				
	28°C																																																				
	29°C																																																				
	30°C																																																				
	31°C																																																				
	32°C																																																				
	33°C																																																				
	34°C																																																				
	35°C																																																				
	36°C																																																				
	37°C																																																				
	38°C																																																				
	39°C																																																				
	40°C																																																				
	41°C																																																				
	42°C																																																				
	43°C																																																				

Besonderes Augenmerk auf empfindliche Personengruppen!

Kühle Aufenthaltsbereiche definieren

*) Gemessene Lufttemperatur + Summe der Temperaturzuschläge = resultierende Arbeitsplatztemperatur zur Festlegung des Hitzebereichs resp. der massgebenden Farzone