



Safety bei Swisscom

Regel "Sonne, Hitze und Ozon" (068)

© SiBe Safety Swisscom Konzern

swisscom

C1 Public



Safety bei Swisscom

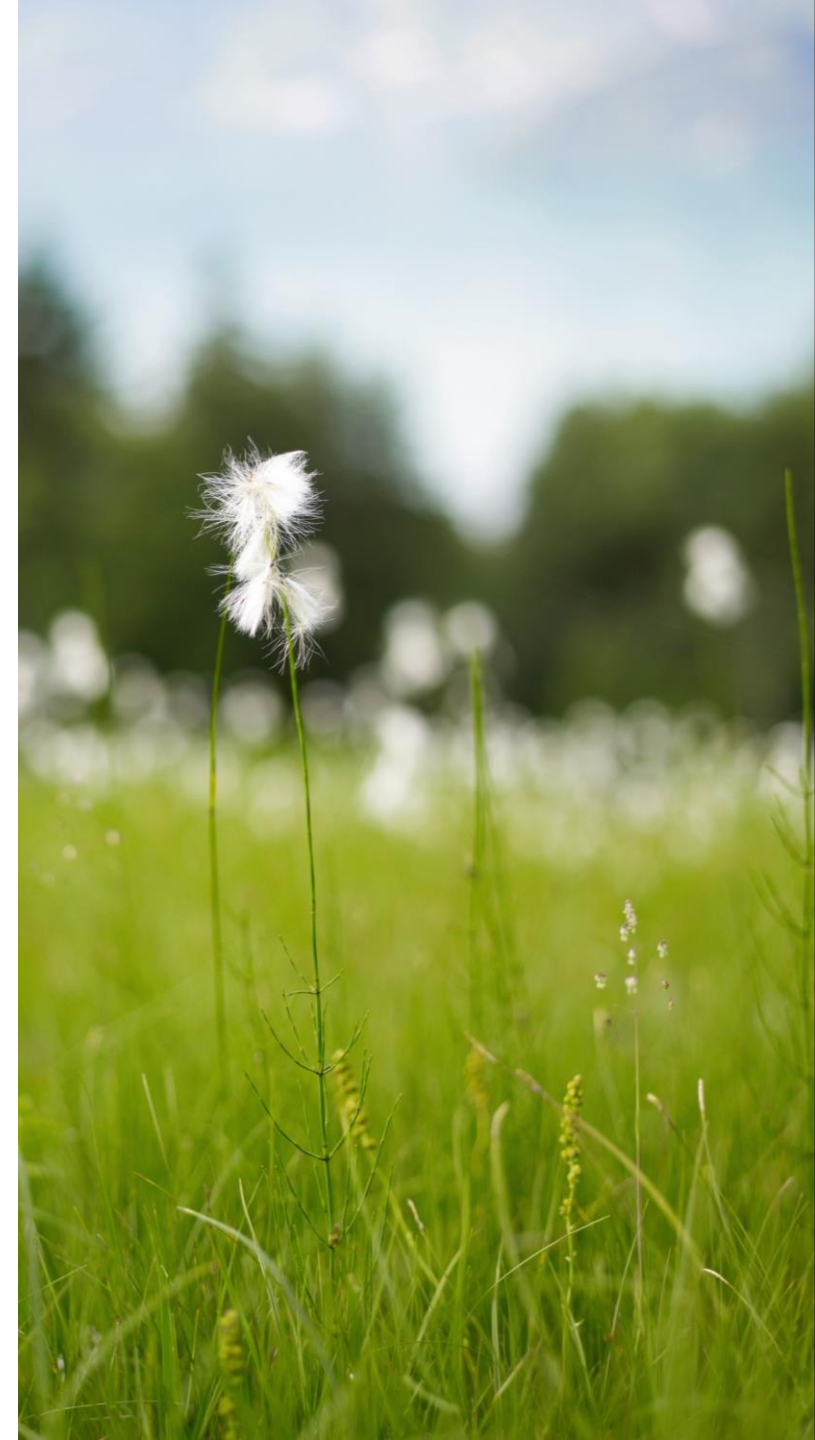
Regel "Sonne, Hitze und Ozon" (068)

Gefährdungen

- **Durch UV-Strahlung:** Hautschäden (z.B. Sonnenbrand), Hautkrebs, Augenschäden
- **Hitzebedingte Beschwerden:** Schwindel, Kopfschmerz, Erschöpfung, Übelkeit, Erbrechen, Belastung des Kreislauf, 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.**





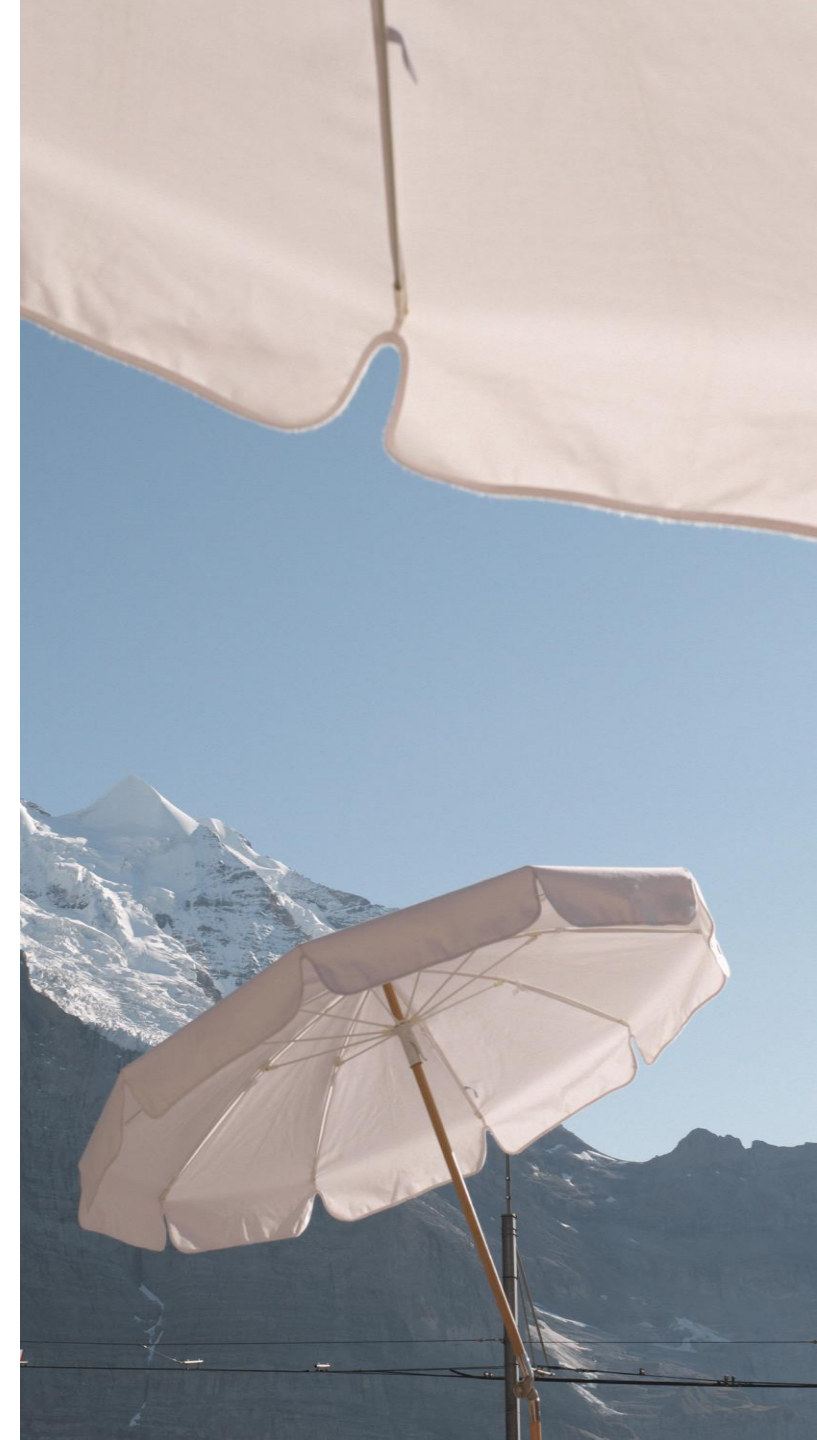
Safety bei Swisscom

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 Klimaanlage nicht mehr als ca. 4 bis 8 °C unterhalb der Aussenlufttemperatur regeln!
	<ul style="list-style-type: none">• Auf Körpersignale achten: Anzeichen von Beschwerden wahrnehmen!
	<ul style="list-style-type: none">• Trinken – aber richtig!<ul style="list-style-type: none">– Bei Erwachsene – ca. 2 bis 2 ½ Liter Flüssigkeit pro Tag– Sehr kalte Getränke (Eiswürfel) vermeiden!– Alkohol/koffeinhaltige Getränke fördern den Wasserverlust des Körpers– Wasser od. schwach gesüsster Tee sind Süssgetränken vorzuziehen
O	<ul style="list-style-type: none">• Erste Hilfe und Notfallorganisation: bekannt inkl. Swisscom-Notfallkarte
	<ul style="list-style-type: none">• MA informieren über: Beschwerden durch Hitze/Ozon; Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen; Schutzmassnahmen wie Kleidung, Hautschutzcrème
	<ul style="list-style-type: none">• Arbeitszeiten anpassen – mehr Erholungspausen gewähren
	<ul style="list-style-type: none">• Tätigkeit 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)

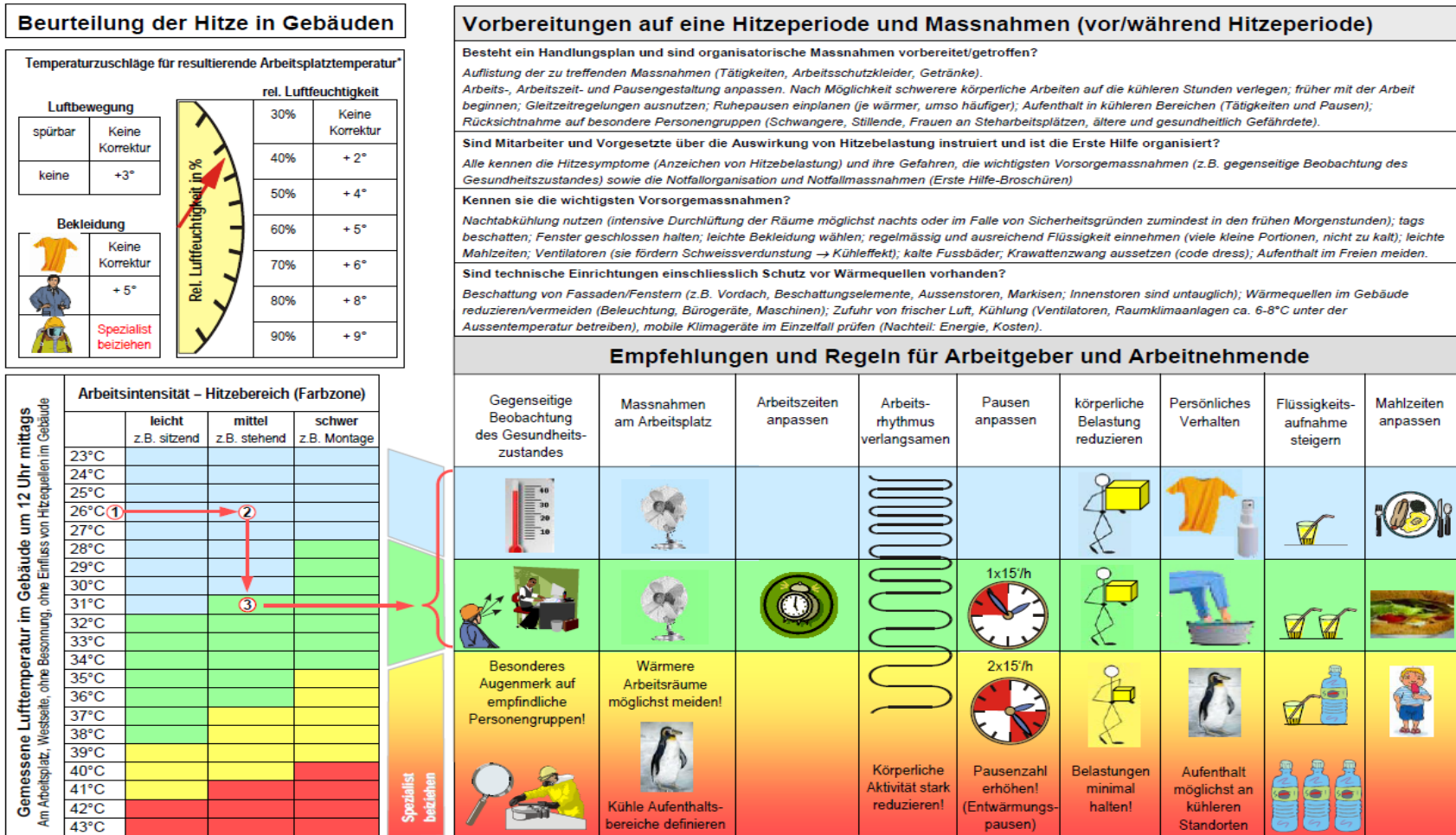




Safety bei Swisscom

Regel "Sonne, Hitze und Ozon" (068)

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



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