



068: Sonne, Hitze und Ozon - Soleil, chaleur et ozone - Sole, gran caldo e ozono

1 Gefährdungen

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

2 Referenzierte Grundlagen

Referenzierten Grundlagen gemäss Dok. SE-01354-C2-HD-Safety Gesetzeskompass und zusätzlich:

suva-Dok.	<ul style="list-style-type: none"> • 67135 "Checkliste: Arbeiten an heissen Tagen auf Baustellen im Freien" • 84032 "Sonnenstrahlung: Kennen Sie die Risiken? Information für Arbeitnehmende, die im Freien tätig sind" • 84027 "Heisse Tipps für heisse Tage!"
Verschiedenes	<ul style="list-style-type: none"> • siehe Ziff. 6: „Arbeit bei Hitzeperioden in Gebäuden ...Vorsicht! (www.seco.admin.ch) • Informationen zum Thema Ozon (www.ozon-info.ch) • Bundesamt für Meteorologie und Klimatologie MeteoSchweiz (www.uv-index.ch) • Eidgenössisches Departement des Innern EDI (www.hitzewelle.ch)

3 Ausgangslage

Sommerhitze, Hundstage, die Sonne brennt. Für viele Menschen kann die grosse Hitze jedoch zur gesundheitlichen Belastung werden. Sie fühlen sich schlapp, müde, abgeschlagen. Wer sich bei Hitze zusätzlich noch körperlich betätigt, hat schnell ein Defizit an Flüssigkeit und Mineralstoffen.

Der Körper stellt bei grosser Hitze die Gefässe in der Haut weit und produziert mehr Schweiß. Verdunstet der Schweiß auf der Hautoberfläche, kühlt das die Haut und hilft, die Körpertemperatur trotz Hitze konstant zu halten. Hohe Temperaturen und Luftfeuchtigkeit, geringe Luftbewegung und Wärme lösen im Körper eine Hitzebelastung aus. Ungeeignete Kleidung, Flüssigkeitsmangel sowie Intensität und Dauer von körperlichen Aktivitäten verstärken die Belastung zusätzlich. Da unser Körper zu 60% aus Wasser besteht, ist die Ergänzung des hitzebedingten Flüssigkeitsverlustes lebenswichtig.

4 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.



swisscom

068: Sonne, Hitze und Ozon - Soleil, chaleur et ozone - Sole, gran caldo e ozono

5 Grundregeln ...für heisse Tage!

Tätigkeitsbereich	Massnahme-Typ ¹	Beschreibung der Massnahme
Überall (Generell)	P	<p>Kälte- und Hitzeschock vermeiden² Im Sommer sollte ein zu grosser Wärmeunterschied zwischen draussen und drinnen vermieden werden. Deshalb wird empfohlen, die Zulufttemperatur von Klimaanlage nicht mehr als ca. 4 bis 8 °C unterhalb der Aussenlufttemperatur zu regeln. Beispielweise sollte bei einer Aussenlufttemperatur von 34 °C die Innenräume nicht unter 26 °C gekühlt werden. Bei grösseren Temperaturdifferenzen tritt die Gefahr eines Hitzeschocks bei Verlassen des Gebäudes auf.</p> <p>Auf Körpersignale achten!</p> <ul style="list-style-type: none"> Anzeichen von Beschwerden wahrnehmen und Massnahmen ergreifen. <p>Trinken – aber richtig!</p> <ul style="list-style-type: none"> Rechtzeitiges und ausreichendes Trinken (bevor sich der erste Durst meldet) ist mehr denn je notwendig. Ein Erwachsener benötigt im Normalfall ca. 2 bis 2 ½ Liter Flüssigkeit pro Tag. Sehr kalte Getränke (Eiswürfel) vermeiden! Alkohol und koffeinhaltige Getränke fördern den Wasserverlust des Körpers. Wasser od. schwach gesüsster Tee sind Süssgetränken vorzuziehen.
	O	<p>Erste Hilfe und Notfallorganisation</p> <ul style="list-style-type: none"> Verantwortlichkeiten festlegen. Info: Erste-Hilfe Massnahme/ Notfallkarte. <p>Mitarbeitende informieren</p> <ul style="list-style-type: none"> Beschwerden durch Hitze/Ozon. Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen. Schutzmassnahmen: Kopfbedeckung, Kleidung, Hautschutzcrème.

¹ T=Technische – O=Organisatorische – P=Persönliche

² Wegleitung zur Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz, Art. 16 "Raumklima"



068: Sonne, Hitze und Ozon - Soleil, chaleur et ozone - Sole, gran caldo e ozono

Tätigkeitsbereich	Massnahme-Typ ³	Beschreibung der Massnahme
Überall (Generell)	O	Arbeitszeiten anpassen <ul style="list-style-type: none"> Verschiebung/Einschränkung im Rahmen des Arbeitsgesetz (ArG). Mehr Erholungspausen gewähren.
		Tätigkeit entsprechend organisieren <ul style="list-style-type: none"> Schwere/belastende Arbeiten am Morgen planen. Arbeitsrhythmus anpassen.
Arbeiten im Freien	T	<ul style="list-style-type: none"> Einrichtungen zum Schutz vor Sonnenstrahlung. Trinkwasser zur Verfügung stellen.
	O	<ul style="list-style-type: none"> Strahlungsexposition möglichst vermeiden. Schwere Arbeiten während der Ozonspitze am späteren Nachmittag vermeiden.
	P	<ul style="list-style-type: none"> Kopfbedeckung. Sonnenbrille mit UV-Schutz. Sonnenschutzcrème. Immer Körperbedeckende Kleidung tragen.
Arbeiten in Gebäuden	T	<ul style="list-style-type: none"> An exponierten Fenstern Storen montieren. Ventilatoren zur Verfügung stellen. Gegeben falls Klimageräte installieren.
	O	<ul style="list-style-type: none"> Fenster wenn möglich während der Nacht, spätestens aber am früheren Morgen öffnen. Für Luftbewegung sorgen. Während des Tages Fenster schliessen und beschatten.
Autofahren (in der Sommerhitze) ⁴	O/P	<ul style="list-style-type: none"> Öfter kleine Pausen einlegen und das Auto gut durchlüften. Ausreichendes Trinken (genügend Getränke auf die Fahrt mitnehmen).

³ T=Technische – O=Organisatorische – P=Persönliche

⁴ Temperaturen bis zu 70°C im Fahrzeuginneren sind keine Seltenheit. Unter Hitzestresse steigt die Herzfrequenz, es kommt zu vorzeitiger Ermüdung und Benommenheit und damit zu verlängerten Reaktionszeiten. Die Folge: die Unfallhäufigkeit steigt bei Hitze um 20%!

068: Sonne, Hitze und Ozon - Soleil, chaleur et ozone - Sole, gran caldo e ozono

6 Arbeit bei Hitzeperioden in Gebäuden... Vorsicht! (www.seco.admin.ch)

