

# Kompetenzzentrum für Unternehmer

## Fortbildung nach der DGUV-Vorschrift 2

Infoblatt 2 | Juni 2022

# Arbeiten bei Hitze

TEXT: Dr. Jobst Konerding

FOTOS: Photographee.eu - stock.adobe.com, vladimir18 - stock.adobe.com

Das Klima mit immer heißeren Sommermonaten ändert die Arbeitsbedingungen und belastet durch Hitze. Betroffen sind vor allem Beschäftigte im Freien. Unternehmen, insbesondere im Dachdecker-, Zimmerer-, Gerüstbauer-, Tiefbau- und Maurergewerbe, sollten die Gefährdungsbeurteilung bei Hitze entsprechend anpassen, geeignete Maßnahmen ergreifen und ihre Beschäftigten unterweisen.

### Gefährdung der Gesundheit

Hohe Temperaturen in Verbindung mit schwerer körperlicher Arbeit sind die Hauptursache von arbeitsbedingten Hitzebelastungen. Aber auch die direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf, hohe Luftfeuchtigkeit sowie Arbeits- und Schutzkleidung können die Gesundheit gefährden. Auch chronische Vorerkrankungen und ein höheres Alter verringern die Hitzetoleranz.

Mögliche Folgen sind vor allem Sonnenstich, Hitzeerschöpfung, Hitzschlag – mit zum Teil lebensgefährlichen Zuständen. Deshalb ist bei Verdacht der Rettungsdienst zu rufen.

- Beim **Sonnenstich** werden die Hirnhäute durch Sonnenstrahlung auf den ungeschützten Kopf gereizt. Besondere Symptome sind

ein hochroter Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Nackensteifigkeit.

- Die **Hitzeerschöpfung** entsteht durch Überwärmung des gesamten Körpers. Dies führt zu Flüssigkeitsverlust durch vermehrtes Schwitzen und kann sich bis zu einem Schockzustand steigern. Es entwickeln sich Kopfschmerzen, starkes Schwitzen, Hautblässe, schneller Puls und Blutdruckabfall.
- Ein **Hitzschlag** kann durch eine Überwärmung des gesamten Körpers entstehen. Es zeigen sich dann eine heiße, trockene und rote Haut, ein taumelnder Gang, Verwirrtheit und Bewusstlosigkeit.

### Erste Hilfe

Allgemein gilt: Die Betroffenen sollen in eine kühlere Umgebung (zum Beispiel in den Schatten) gebracht werden. Bei Bewusstlosigkeit ist eine stabile Seitenlage herzustellen. Wenn keine normale Atmung vorliegt, sind sofort Wiederbelebensmaßnahmen durchzuführen – bis der herbeigerufene Rettungsdienst übernimmt.



- Bei einem **Sonnenstich** sollten die Betroffenen mit leicht erhöhtem Kopf gelagert werden. Feuchte Tücher helfen beim Abkühlen des Kopfes.
- Falls eine **Hitzeerschöpfung** eintritt, sind die Betroffenen mit leicht erhöhtem Kopf und erhöhten Beinen zu lagern. Bei vorhandenem Bewusstsein ist für ausreichendes Trinken zu sorgen.
- Bei **Hitzschlag** ist schwere Kleidung zu öffnen. Die Betroffenen sind mit feuchten Tüchern zu kühlen.

### Dem Körper Zeit lassen

Unser Körper kann durch einen allmählichen Prozess, der als Akklimatisierung bezeichnet wird, darauf trainiert werden, Hitze besser zu tolerieren. Dabei werden das →

Nähere Informationen zum Thema:

Präventionshotline: 0800 8020100

Herz-Kreislauf-System und das Schwitzen effizienter, um so eine sichere und stabile Körperkerntemperatur zu halten. Dazu ist es notwendig, den Körper allmählich an Hitzebedingungen zu gewöhnen, indem die Arbeitszeit oder die Arbeitsschwere schrittweise über sieben bis 14 Tage bis auf das volle Pensum erhöht wird.

Für neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Team sollte das Pensum bei Hitze mit 20 Prozent starten und jeweils um 20 Prozent alle ein bis

zwei Tage erhöht werden. Erfahrene Beschäftigte können mit 50 Prozent beginnen und langsam steigern. Dieses Vorgehen ist auch nach Krankheit oder Urlaub notwendig.

### Schutzmaßnahmen

Unternehmerinnen und Unternehmer können mit unterschiedlichen Maßnahmen der Belastung durch Hitze entgegenwirken. Im Ergebnis muss es für Beschäftigte möglich sein, ihr inneres Temperaturgleichgewicht stabil zu halten.

#### 1. Schutz vor übermäßiger Wärme- einwirkung von außen

- Schattenspender aufstellen
- Klimatisierung (zum Beispiel von Fahrerkabine)
- Arbeitszeit in kühlere Tageszeiten verlagern
- Vermeiden oder Minimieren von zusätzlichen Wärmequellen

#### 2. Reduzieren der inneren Wärme- produktion

- Senken des Arbeitspensums
- Verringern der körperlichen Arbeitsschwere durch den Einsatz von Hilfsmitteln
- Zusätzliche Pausen
- Vermeiden von „schweren“ Mahlzeiten

#### 3. Erleichterung der Wärmeabgabe

- Einsatz von Kühlkleidung (zum Beispiel von Kühlwesten)
- Tragen einer Kopfbedeckung mit angefeuchtetem Nackenschutz
- Zusätzliche Luftbewegung (etwa durch Ventilatoren)
- Pausenmöglichkeiten in kühlerer Umgebung schaffen

#### 4. Sicherstellen einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr

- Bereitstellen von einer ausreichenden Anzahl an Getränken wie Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte
- Einplanen regelmäßiger Trinkpausen

Dabei sollten technische vor organisatorischen Maßnahmen und organisatorische wiederum vor persönlichen Maßnahmen Vorrang haben.

Die Beschäftigten müssen über Risiken und Maßnahmen informiert sein. Dazu nutzen Unternehmerinnen und Unternehmer regelmäßige Unterweisungen.

#### Themen für die Unterweisung:

- Wann ist mit Hitzebelastung zu rechnen?
- Welche Maßnahmen sind vom Unternehmen vorgesehen (siehe oben)?
- Das Tragen von persönlicher Schutzausrüstung (zum Beispiel eines Helms) ist trotz Hitze notwendig!
- Welche Bedeutung hat die Akklimatisierung und wie wird sie umgesetzt?
- Was sind die Anzeichen von hitzebedingten Erkrankungen?
- Wie wird Erste Hilfe geleistet und wie werden weitere Rettungsmaßnahmen organisiert?
- Wie können sich Beschäftigte selbst schützen (zum Beispiel ausreichend Wasser trinken)?
- Drogen, Alkohol, chronische Erkrankungen, Übergewicht und Schlafmangel verringern die Hitzetoleranz!

Bei Fragen zu Hitze und erforderlichen Maßnahmen beraten und unterstützen die Ärztinnen und Ärzte des Arbeitsmedizinischen Dienstes (AMD) der BG BAU gerne. ●



#### Weitere Informationen:

[www.bgbau.de/hitze](http://www.bgbau.de/hitze)

#### ▪ Checkliste „Unterweisung zum Thema Hitzebelastung“

[www.bgbau.de/checkliste-hitze](http://www.bgbau.de/checkliste-hitze)

#### ▪ Erste-Hilfe-Rettungskarte Akute Hitzeerkrankungen

[www.bgbau.de/rettungskarte-akute-hitzeerkrankungen](http://www.bgbau.de/rettungskarte-akute-hitzeerkrankungen)

#### ▪ Sonnenschutz bei Bauarbeiten Baustein – Gesundheitsschutz | sehen + verstehen D 505-1

[www.bgbau.de/sonnenschutz-bauarbeiten](http://www.bgbau.de/sonnenschutz-bauarbeiten)

#### ▪ AMR Nr. 13.1 „Tätigkeiten mit extremer Hitzebelastung, die zu einer besonderen Gefährdung führen können“

<https://t1p.de/AMR-13-1>