

Firma:	Betriebsanweisung	Datum:
Arbeitsbereich:	Tätigkeit:	Unterschrift:

BEZEICHNUNG

Arbeiten im Freien bei Hitze

GEFAHREN FÜR MENSCHEN



- Gefahren durch Hitze (Sonnenstich, Hitzeerschöpfung, Hitzschlag, Hitzetod)
- Unfallgefahr durch Beeinträchtigung der Konzentration
- Gefahren durch Sonnenstrahlung (Sonnenbrand, erhöhtes Hautkrebsrisiko, Bindehautentzündung)
- Gefahren durch Ozonbelastung (Augenbrennen, Reizgefühl in Hals und Rachen, Atemnot, Kopfschmerzen)
- Gefahren durch Wechselwirkungen der UV-Strahlung mit Pflanzen wie z. B. Riesenbärenklau, Petersilie oder Medikamenten wie einige Antibiotika, Blutdruck- und Herzmedikamente

SCHUTZMAßNAHMEN UND VERHALTENSREGELN



- Körperlich anstrengende Arbeiten möglichst nicht zwischen 10:00 Uhr und 15:00 Uhr durchführen
- Arbeitszeiten in die Morgen- und Abendstunden verlegen
- Arbeiten wenn möglich in den Schatten verlegen
- Luft- und feuchtigkeitsdurchlässige, weite, helle Kleidung tragen, die für UV-Strahlen undurchlässig ist (z. B. fest gewebte Baumwollstoffe oder atmungsaktive Funktionskleidung)
- Helle Kopfbedeckung mit Nackenschutz oder breiter Krempe tragen
- Sonnenbrille mit Seiten- und UV-Schutz tragen
- Alle unbedeckten Hautstellen mit wasserfestem UV-Schutzmittel (Lichtschutzfaktor ≥ 30) eincremen (Nachcremen nicht vergessen)
- Häufig Kurzpausen/Trinkpausen im Schatten einlegen geeignete Getränke (alkoholfrei, ungesüßt, kohlen säurearm, nicht stark koffeinhaltig, nicht stark gekühlt) in ausreichender Menge zu sich nehmen - bevor Durst einsetzt (z.B. Wasser, Fruchtsaftchorle, Früchtetee)
- Leichte Mahlzeiten einnehmen

VERHALTEN BEI GESUNDHEITSTÖRUNGEN - ERSTE HILFE



Auf Symptome bei sich und KollegInnen achten - bei ersten Anzeichen sofort handeln!

- **Anzeichen bei Sonnenstich:** hochroter, heißer Kopf bei ansonsten kühler Haut, Nackensteifigkeit, Kopfschmerz, Übelkeit/Erbrechen, Bewusstseinstörung

Erste Hilfe: Arbeit unterbrechen – Kolleginnen und Kollegen aufmerksam machen - an kühlen, schattigen Ort begleiten - bei Schwindel hinlegen - Kopf unbedingt erhöht lagern - Flüssigkeit zuführen (wenn bei vollem Bewusstsein) – Kopf und Nacken mit nassen Tüchern kühlen
- **Anzeichen bei Hitzeerschöpfung:** starkes Schwitzen (kaltschweißig) bei gleichzeitigem Frösteln, Blässe, schneller, schwacher Puls, Schwindel, Übelkeit, ggf. Muskelkrämpfe

Erste Hilfe: Arbeit unterbrechen – KollegInnen aufmerksam machen - an kühlen, schattigen Ort bringen - bei Schwindel hinlegen – salzhaltige Flüssigkeit in kleinen Schlucken zuführen (wenn bewusstseinsklar)
- **Anzeichen bei Hitzeschlag:** kein Schwitzen, trockene, gerötete, heiße Haut, Körpertemperatur $> 39,5^{\circ}\text{C}$, stechender Kopfschmerz, schneller starker Puls, Schwindel, Übelkeit/ Erbrechen, Verwirrtheit, Benommenheit, ggf. Bewusstlosigkeit

Erste Hilfe: an kühlen, schattigen Ort bringen - schwere Kleidung ausziehen - Flüssigkeit zuführen (wenn bei vollem Bewusstsein) - kühl abduschen/ Kühllumschläge anlegen (gesamten Körper mit Wasser kühlen) - bei Bewusstlosigkeit: stabile Seitenlage, Atmung prüfen, wenn nötig Wiederbelebung Bei Hitzeschlag immer **Notruf 112** absetzen!