



Newsletter BG BAU 2024

## Unterweisung – Wissen ist Voraussetzung für richtiges Verhalten



Die **arbeitsplatzbezogene Unterweisung** ist ein zentraler Punkt, um hitzebedingte Erkrankungen bei Beschäftigten im Freien zu vermeiden.

Eine solche Unterweisung sollte insbesondere folgende Aspekte enthalten:

- wann mit Hitzebelastung zu rechnen ist
- welche Maßnahmen vom Unternehmen für diesen Fall vorgesehen sind (zum Beispiel Schattenspender, Anpassung von Arbeitszeit und Pausen, Reduzierung des Arbeitspensums, Kühlkleidung, Getränke etc.)
- dass das Tragen von Persönlicher Schutzausrüstung (zum Beispiel Helm) trotzdem notwendig ist
- welche Bedeutung die Akklimatisierung hat und wie sie umgesetzt wird
- dass auch nicht-berufliche Faktoren (wie zum Beispiel Drogen, Alkohol, chronische Erkrankungen, Übergewicht usw.) die Anpassungsfähigkeit an die berufliche Hitzebelastung beeinflussen und dass hier gegebenenfalls der Betriebsarzt zu Rate gezogen werden sollte
- was die Anzeichen von hitzebedingten Erkrankungen sind und die Wichtigkeit, diese frühzeitig bei sich selbst oder den Kollegen wahrzunehmen
- wie man Erste-Hilfe leistet und – wenn nötig – weitere Rettungsmaßnahmen organisiert.
- welche Maßnahmen von den Beschäftigten zum eigenen Schutz getroffen werden können (zum Beispiel ausreichend Wasser trinken)

Firma:	<b>Betriebsanweisung</b>	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. Riesensärenklau, 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, Fruchteeete)
- Leichte Mahlzeiten einnehmen

**VERHALTEN BEI GESUNDHEITSSTÖRUNGEN - 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°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 abduchen/ Kühlmuschläge anlegen (gesamten Körper mit Wasser kühlen) - bei Bewusstlosigkeit: stabile Seitenlage, Atmung prüfen, wenn nötig Wiederbelebung Bei Hitzeschlag immer **Notruf 112** absetzen!





Newsletter BG BAU 2024

Mitarbeitende mit unterschiedlichen Sprachen sowie wechselnde und weit von der Firmenzentrale entfernte Arbeitsplätze können bei der Unterweisung Extra-Herausforderungen darstellen.

**Vorgesetzte sollten darüber hinaus in folgenden Punkten unterwiesen werden:**

- wann die Gefährdungsbeurteilung bezüglich Hitze aktualisiert werden muss und zusätzliche Maßnahmen getroffen werden sollten
- welche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eventuell einer besonderen Aufmerksamkeit oder Überwachung bei Hitze bedürfen
- wie man eine angemessene Akklimatisierung durchführt
- dass eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr bei den Mitarbeitenden gewährleistet ist und hierzu – gerade auch bei zeitkritischen Abläufen – regelmäßige Trinkpausen vorgesehen werden müssen

Quelle: BG BAU

<https://www.bgbau.de/service/angebote/medien-center-suche/medium/betriebsanweisung-arbeiten-im-freien-bei-hitze>

Hier zum [PDF Download](#)



**digi.tab**

Herausgeber: Dachdecker-Verband Nordrhein, Graf-Recke-Str. 43, 40239 Düsseldorf  
Tel.: 0211 – 91429-27, Fax.: 0211 – 69932688  
Verantwortlich: Dachdeckermeister und Rechtsanwalt Thomas G. Schmitz  
E-Mail : heck@ddv-nr.de

