

## Kein Hitzefrei: Was tun, wenn das Büro zur Sauna wird? Tipps für heiße Tage

Warme sonnige Sommertage können bei hohen Raumtemperaturen zur Beeinträchtigung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit führen. Warmes Klima bedarf der körperlichen Adaptation - erst nach längerer Einwirkung werden beim Menschen Regulationsmechanismen zur Kompensation wirksam.

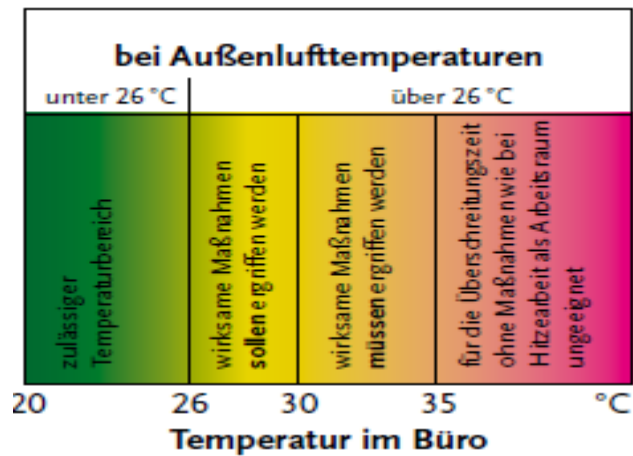
Das Kälte- und Wärmeempfinden einschließlich der Zugluftempfindlichkeit ist individuell verschieden. Auch die körperliche Konstitution (z.B. Übergewicht) und eventuelle Grunderkrankungen (z.B. Schilddrüsenfunktionsstörungen) beeinflussen die Auswirkungen hoher Temperaturen. Gesundheitliche Gefährdungen sind bei gesunden Menschen allerdings erst bei Temperaturen oberhalb von 35°C zu erwarten. Raumtemperaturen im Bereich 26° - 35°C liegen jedoch außerhalb des sog. Behaglichkeitsbereichs und können zu körperlichen und psychischen Leistungsbeeinträchtigungen führen.

Gemäß Arbeitsstättenverordnung gilt: „In Arbeits-, Pausen-, Bereitschafts-, Sanitär-, Kantinen- und Erste-Hilfe-Räumen“ muss während der Arbeitszeit unter Berücksichtigung der Arbeitsverfahren, der körperlichen Beanspruchung der Beschäftigten und des spezifischen Nutzungszwecks des Raumes eine gesundheitlich zuträgliche Raumtemperatur bestehen.“ Konkretere Aussagen enthält die Arbeitsstättenrichtlinie ASR A3.5. Danach soll die Raumtemperatur in Arbeitsräumen +26°C nicht überschreiten. Bei hohen Außentemperaturen sind besondere Maßnahmen zu treffen, um diesen Zielwert einzuhalten. Hierzu gehören,

- Effektive Steuerung des Sonnenschutzes (z. B. Jalousien auch nach der Arbeitszeit geschlossen halten)
- Effektive Steuerung der Lüftungseinrichtungen (z. B. Nachtauskühlung)
- Reduzierung der inneren thermischen Lasten (z. B. elektrische Geräte nur bei Bedarf betreiben)
- Nutzung von Gleitzeitregelungen
- Lockerung der Bekleidungsregelungen
- Bereitstellung geeigneter Getränke (z. B. Trinkwasser)

In Mitteleuropa sind heiße sonnige Sommertage mit dauerhaften Außentemperaturen > 26°C meist auf kurze Zeiträume begrenzt. Besondere bauliche Maßnahmen wie raumlufttechnische Anlagen (z.B. Klimaanlage mit Kühlung) sind daher in der Regel nicht erforderlich und werden u.a. aufgrund hygienischer wartungstechnischer Probleme arbeitsmedizinisch auch nicht empfohlen.

Mobile Klimageräte können in Extremfällen eingesetzt werden. Nachteilig auf das Wohlbefinden wirken sich allerdings unangenehme Geräuschbelästigungen sowie Zugluft an den Luftauslässen aus. Die Wartung und Reinigung dieser Anlagen sollte beim längerfristigen Betrieb sichergestellt sein.



(Quelle: Diagramm-Stufenmodell ASR 3.5; BAuA, 2012)

Die folgenden Empfehlungen des AMD stützen sich auf Veröffentlichungen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) sowie der Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), wie man sich vor den negativen Auswirkungen hoher Außentemperaturen schützen kann:

- **Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden!** Schließen Sie Vorhänge und Jalousien! Sonnenschutzvorrichtungen sollten möglichst bereits ab den frühen Morgenstunden genutzt werden, damit das Sonnenlicht den Raum nicht aufheizt.
- **morgens lüften!** Sorgen Sie während der frühen Morgenstunden möglichst für eine Querlüftung und schließen sie die Fenster anschließend oder
- **nachts lüften!** sofern dies technisch bzw. organisatorisch möglich ist.
- **Viel trinken!** Am besten sind Wasser, Säfte, Früchtetees oder Saftschorlen. Zwei bis drei Liter am Tag helfen dem Körper, sich von innen zu kühlen und den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, der durchs Schwitzen entsteht. Die Getränke sollten nicht zu kalt sein. Kalte Getränke sind zwar im ersten Moment erfrischend, bringen den Körper aber dazu, Wärme zu produzieren. Auf Koffein oder Alkohol sollten Sie verzichten. Für die Mittagspause empfiehlt sich leichte Kost.
- **Die richtige Kleidung tragen!** Sie sollte die Hautfeuchtigkeit nach außen transportieren. Empfehlenswert sind Natur- oder spezielle Synthetikfasern. Weite Kleidung ist eng anliegender vorzuziehen. Bei einer Hitzewelle sind meist auch Arbeitgeber, die konservative Kleiderordnung vorgeben, tolerant. Auf Krawatte und Jackett können Männer dann verzichten.
- **Die Arbeitszeiten anpassen!** Bei einer angenehmen Raumtemperatur arbeitet jeder effektiver. Wenn möglich, sollten Arbeitszeiten im Rahmen der Gleitzeitregelung auf die frühen Morgenstunden vorverlegt bzw. in kühlere Tagesabschnitte verschoben werden.

**Bei Arbeitsplätzen im Freien und bei Arbeitstätigkeiten mit erhöhten körperlichen Anforderungen erfordert der Gesundheitsschutz besondere Regelungen.** Die notwendigen Maßnahmen sollten im Rahmen einer Gefährdungsbeurteilung unter Beteiligung des AMD festgelegt werden.

Für weitere Fragen sprechen Sie Ihre(n) Betriebsärztin/-arzt an oder rufen Sie uns an!

Quellen:

BAuA Sommerhitze im Büro; Stand April 2012

BGI 7004 (2007) Klima im Büro – Antworten auf die häufigsten Fragen

BGI 827 (2005) Sonnenschutz im Büro – Hilfen für die Auswahl von geeigneten Blend- und Wärmeschutzvorrichtungen an Bildschirm- und Büroarbeitsplätzen