



## SICHERES ARBEITEN BEI HEISSEM WETTER

### SICHERHEITSHINWEIS DES BME, AUSGABE 10: JUNI 2023

#### BESCHREIBUNG DER EREIGNISSE

##### BESCHREIBUNG DER SITUATION(EN)/DES EREIGNISSES

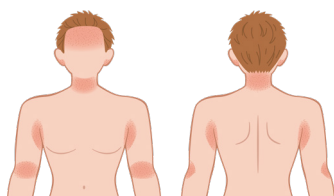
Im Sommer nehmen die Gefahren bei der Arbeit im Freien bei heißem Wetter zu. Während der Sommersaison müssen wir uns der potenziellen Risiken bewusst sein, die mit der Arbeit bei hohen Temperaturen verbunden sind.

Der menschliche Körper hält von Natur aus eine Temperatur von etwa 37°C aufrecht. Wenn der Körper Schwierigkeiten hat, sich abzukühlen oder überhitzt, können hitzebedingte Krankheiten wie Hitzeausschlag, Hitzekrämpfe, Hitzeerschöpfung oder sogar ein Hitzschlag auftreten.

Wenn man sich über längere Zeit hohen Temperaturen aussetzt, erhöht sich das Verletzungsrisiko aufgrund von Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und eingeschränkter Entscheidungsfähigkeit.

#### SYMPTOME EINER HITZEERKRANKUNG

##### Hitzeausschlag



Eine Reizung der Haut, die durch übermäßiges Schwitzen verursacht wird. Zu den Symptomen gehören:

- >> Rote Pickelansammlungen oder kleine Bläschen
- >> Meist an Hals und oberer Brust, in der Leistengegend, unter den Brüsten und in den Ellenbogenfalten

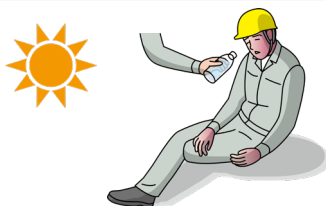
##### Hitze-krampf



Schmerzhafte Krämpfe in der Körpermuskulatur, die auf einen niedrigen Salzgehalt zurückzuführen sind und in der Regel durch übermäßiges Schwitzen verursacht werden. Zu den Symptomen gehören:

- >> Muskelschmerzen, meist im Bauch, in den Armen und/oder Beinen
- >> Muskelkrämpfe, meist im Bauch, in den Armen und/oder Beinen

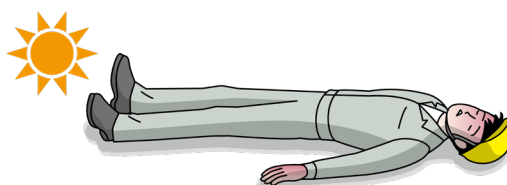
##### Hitzekollaps



Die Reaktion des Körpers auf den Verlust von Wasser und Salz, in der Regel durch Schwitzen. Zu den Symptomen gehören:

- >> Übermäßiges Schwitzen
- >> Schwäche oder Müdigkeit
- >> Schwindel und/oder Verwirrung
- >> Feuchte Haut
- >> Muskelkrämpfe
- >> Erröteter Teint

##### Hitzeschlag



Tritt auf, wenn der Körper nicht mehr schwitzt und die Körpertemperatur gefährliche Werte erreicht. Zu den Symptomen gehören:

- >> Trockene, heiße, rötliche Haut oder starkes Schwitzen
- >> Hohe Körpertemperatur
- >> Starker, schneller Puls
- >> Verwirrung und undeutliche Sprache
- >> Krampfanfälle
- >> Verlust des Bewusstseins (Koma)
- >> Tödlich, wenn die Behandlung verzögert





# 10 SICHERHEITSTIPPS FÜR HEISSES WETTER

Die Arbeit bei hohen Temperaturen kann Ihre Gesundheit gefährden. Beachten Sie daher die folgenden 10 Tipps, um Ihre Arbeit im Sommer so sicher wie möglich auszuführen. Achten Sie auf die Warnzeichen und Symptome hitzebedingter Erkrankungen und passen Sie auf sich selbst, Ihre Kollegen und Kunden auf.

## WAS DIES FÜR SIE BEDEUTET



### **Bleiben Sie hydriert**

Trinken Sie viel Wasser und warten Sie nicht, bis Sie durstig sind, um zu trinken.



### **Vermeiden Sie dehydrierende Flüssigkeiten**

Alkohol, Kaffee, Tee und koffeinhaltige Erfrischungsgetränke können mehr schaden als helfen.



### **Planen Sie schwere Aufgaben**

Planen Sie diese Aufgaben früh am Tag, um die Mittagshitze zu vermeiden.



### **Tragen Sie Schutzkleidung**

Tragen Sie einen Hut und lockere, leichte, atmungsaktive Kleidung - Vergessen Sie nicht, Ihre persönliche Schutzausrüstung zu tragen!



### **Vermeiden Sie direkte Sonne**

Suchen Sie Schatten auf oder verdunkeln Sie die Sonne, wenn möglich.



### **Halten Sie Ihr Tempo ein**

Verlangsamen Sie Ihr Arbeitstempo und arbeiten Sie in gleichmäßigem Tempo. Kennen Sie Ihre eigenen Grenzen und Ihre Fähigkeit, bei Hitze sicher zu arbeiten.



### **Planen Sie häufige Pausen ein**

Nehmen Sie sich Zeit für Ruhepausen und Wasserpausen in einem schattigen oder klimatisierten Raum.



### **Aufeinander aufpassen**

Ermutigen Sie Ihre Mitarbeiter, Pausen zu machen, um sich abzukühlen und Wasser zu trinken



### **Vermeiden Sie einen Sonnenbrand**

Verwenden Sie Sonnenschutzmittel (tragen Sie es häufiger auf, wenn Sie viel schwitzen) und tragen Sie einen Hut, wenn Sie draußen arbeiten.



### **Achten Sie auf Anzeichen von hitzebedingten Krankheiten**

Achten Sie darauf, worauf Sie achten müssen, und überprüfen Sie andere Arbeitnehmer, die einem erhöhten Risiko ausgesetzt sein könnten. Wenn Sie oder ein Kollege Schwindel, Übelkeit, Verwirrung oder andere beunruhigende Symptome verspüren, suchen Sie sofort einen Arzt auf.