

## Cool bleiben!

### Technische, organisatorische und personenbezogene Maßnahmen



„Ich trinke viel Mineralwasser und beschränke mich auf leichte Kost: Salate, viel Obst und viel frisches Gemüse.“



„Ich stelle einen Ventilator auf die Theke und mache öfter mal Pause vor der Tür, im Schatten natürlich.“



„Direkt am Roheisen arbeite ich nur noch wenige Minuten. Wenn die Hitze zu stark wird, wechsele ich mich häufiger mit meinen Kollegen ab.“

Foto 1 und 2: Frank Schuppelius

Foto: Fotolia/Industrieblick

Kleiderordnung lockern • Körperpartien kühlen • Sonnenschutzvorrichtungen (Jalousien, Rollos, Markisen, Vorhänge) benutzen • in Arbeitsräumen für Abkühlung sorgen • Körpersignale beachten, die auf Hitzebeschwerden hinweisen • bei Arbeiten im Freien Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor benutzen • in der Pause ein kaltes Fußbad nehmen • Erfrischungsgetränke bereitstellen • an Hitze Arbeitsplätzen nur kurz aufhalten und spezielle Hitzeschutzkleidung tragen • Ventilatoren, Klimageräte oder Klimaanlage anstellen • Jalousien, Rollos und Vorhänge geschlossen halten • am Hitze Arbeitsplatz Entwärmungsphasen oder Hitzepausen wahrnehmen • leicht verdauliche Speisen zu sich nehmen • in den Nacht- und frühen Morgenstunden Räume intensiv lüften • bei Arbeiten im Freien möglichst an beschatteten Plätzen arbeiten • Wärmequellen (Lampen, Rechner, Kopierer usw.) reduzieren • Flüssigkeitsbedarf und Ernährung anpassen • bei Arbeiten im Freien Kopfbedeckung, Sonnenbrille mit UV-Schutz, den Körper bedeckende Kleidung tragen • bei Arbeiten im Freien Sonnensegel und Sonnenschirme benutzen • Arbeitszeiten und Pausen an die Klimabedingungen anpassen und flexibel gestalten • Fenster öffnen, solange die Temperaturen im Freien noch niedriger sind als in den Innenräumen • zwischendurch Hände und Unterarme unter fließendes kaltes Wasser halten • ausreichend trinken • ein kühles feuchtes Tuch in den Nacken legen • Verzicht auf Krawatte und Co. nach Absprache mit dem Chef • atmungsaktive, lockere, weite Kleidung aus Naturfasern tragen • tagsüber Fenster geschlossen halten • Alkohol und eiskalte Drinks meiden