

Hitze: So schützen Sie Ihre Beschäftigten vor Belastungen

Welche Maßnahmen infrage kommen, hängt von der konkreten Situation in Ihrem Betrieb ab. Berücksichtigen Sie zudem jeweils die Wirksamkeit der Maßnahmen:

- Diese ist auf der technischen und baulichen Ebene grundsätzlich am höchsten.
- An zweiter Stelle stehen die organisatorischen Maßnahmen.
- Erst dann folgen die personenbezogenen Schutzmaßnahmen.

Technische Maßnahmen

Wärmeeintritt ins Gebäude verhindern

Sind größere bauliche Maßnahmen geplant oder denkbar? Wenn ja, berücksichtigen Sie dabei auf jeden Fall den Hitzeschutz. Eine große Rolle spielt die **Gestaltung der Gebäudehülle**. Mehr dazu:

Versuchen Sie auch unabhängig von größeren Baumaßnahmen, den Wärmeeintritt ins Gebäude zu minimieren. Zum Beispiel mit Sonnenschutzsystemen wie Jalousien, Rollos oder Lamellenstores – idealerweise gesteuert nach dem Sonnenverlauf.



www.bgw-online.de/hitze-tm



Wärme aus dem Gebäude transportieren

- **Stationäre Klimaanlage** installieren.
- **Mobile Klimageräte** können Sie flexibel in verschiedenen Räumen einsetzen.
- **Kühldecken oder Kühlwände** einbauen.
- **Nachtlüftung, Nachtauskühlung** – zum Beispiel durch gezielte Steuerung von Lüftungsanlagen oder mechanisch betriebenen Fensteröffnungen (Gebäudeautomation)

Temperaturen im Gebäude erträglicher machen

- **Ventilatoren** einsetzen: je nach Situation Tisch-, Stand-, Turm- oder Deckenventilatoren.

Organisatorische und personenbezogene Maßnahmen

Urlaubsplanung und Personalausstattung

- **Mit Hitzeperioden rechnen** und sie möglichst bei der Urlaubsplanung berücksichtigen, um Personalengpässen im Hochsommer vorzubeugen.
- Alle Möglichkeiten der **Personalgewinnung** nutzen, etwa:
 - Personalausstattung kurzzeitig durch Zeitarbeitskräfte erhöhen.
 - Ehrenamtliche einsetzen, zum Beispiel in Kooperation mit den Kommunen.

Dienstplangestaltung und Arbeitsorganisation

- **Dienstplan:** Arbeitszeiten und Dienstpläne anpassen, wo möglich.
- **Arbeitszeitgestaltung:** Vermehrt Kurzpausen zum Trinken und als Abkühlphasen in den Dienstplan integrieren.
- **Zeitliche Verschiebungen:** Körperlich anstrengende Tätigkeiten – zum Beispiel mit Vollschutz als persönliche Schutzausrüstung – kurzfristig in den frühen Morgen oder den späteren Nachmittag/Abend verlegen.
- **Hitzeschutzplan:** Als festen Bestandteil des Arbeitsschutzes umsetzen und regelmäßig überprüfen.
- **Netzwerkarbeit stärken:** mit Kommunen, Unfallkassen, Hausärzten, Nachbarschaftshilfe etc.
- **Hitzeschutzbeauftragte/n:** Im Betrieb Person benennen.
- **Hitzeteams bilden:** Achtsamkeit der Mitarbeitenden untereinander erhöhen, um frühzeitig Anzeichen akuter Hitzeerkrankungen zu erkennen und rechtzeitig handeln zu können.
- **Erste Hilfe:** Schulung in betrieblicher Erster Hilfe zu Hitzeerkrankungen:
 - Vermehrt auf vulnerable Gruppen unter den Beschäftigten achten wie ältere Menschen, Schwangere oder Personen mit Vorerkrankungen.
 - „Erste Hilfe Karte: Akute Hitzeerkrankungen“ (DGUV Information 204-037) an gut sichtbaren Stellen anbringen.
- **Kühle Räume:** Kurzpausen in kühlen Räumen.
Es ist ratsam, diese Räume frühzeitig zu identifizieren und im Maßnahmenplan zu kennzeichnen.
- **Lüftungs- und Verschattungsplan:** zum Beispiel Nacht- und Morgenlüftung
- **Zusammenarbeit im Team:** Hausmeisterdienst, Reinigungspersonal, Küche und Nachtdienst einbinden, zum Beispiel bei der Nacht- und Morgenlüftung.
- **Speiseplan anpassen:** Gut sind leichtverdauliche Gerichte wie Obst- und Gemüsesalate sowie Kaltschalen.



Erste Hilfe Karte



Bereitstellen von Getränken

- **Lufttemperaturen über + 26 °C:** Arbeitgebende sollten geeignete Getränke bereitstellen, beispielsweise Trinkwasser.
- **Lufttemperaturen über + 30 °C:** Arbeitgebende sind verpflichtet, Getränke bereitzustellen.



Arbeitsstättenregel (ASR)
A3.5, Abschnitt 4.4



Wichtig: Bei Raumtemperaturen über + 35 °C ist das Arbeiten oder der Aufenthalt im Raum ohne weitere Maßnahmen nicht zumutbar.

Kleidung

- **Bekleidungsregeln und betrieblich gestellte Arbeitskleidung anpassen:** Leichte und atmungsaktive Kleidung aus funktionalen Materialien (etwa Lyocell) kann bei sommerlicher Wärme helfen, die individuelle thermische und psychische Beanspruchung zu senken. Sommerliche Arbeitskleidung sollte unter anderem Feuchtigkeit gut aufnehmen. Wichtig: Persönliche Schutzausrüstung ist – sofern erforderlich – dennoch unverzichtbar.
- **Kühlkleidung:** Kann zu einer verbesserten Thermoregulation des Körpers beitragen, zum Beispiel Kühlwesten oder Kühlhalstücher.

Kühlkleidung ist mit Kosten verbunden. Eine lohnende Anschaffung, wenn Sie die Belegschaft bei der Auswahl der Produkte mit einbeziehen. Denn das erhöht die Akzeptanz, die Kleidung zu tragen, wenn es darauf ankommt – bei Hitze.

BGW test hat Kühlwesten geprüft:



www.bgw-online.de/media/BGW09-14-045



Unterweisungen und Schulungen für Mitarbeitende

- **Unterweisungen:** verpflichtende und wiederkehrende (Kurz-)Unterweisungen zum sicheren Verhalten bei Hitze (Trinkpausen, Entwärmungsphasen, Erkennen von Hitzschlag, Lüftungsverhalten, ...)
- **Verhaltenshinweise:**
 - An regelmäßiges Trinken erinnern – mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag –, gegebenenfalls kühlende Getränke auch für Tour im Auto bereitstellen.
 - Mitarbeitende auffordern, auf Hitzesymptome bei sich und anderen zu achten.
 - Sonnenbrille, Kopfbedeckung, UV-Schutz im Außendienst verwenden.
 - Pausen möglichst im Schatten oder in klimatisierten Räumen verbringen.
- **Schulung und Kommunikation:**
 - Mitarbeitende schulen zu Hitzefolgen, Schutzmaßnahmen, Frühwarnzeichen.
 - Kommunikationskaskade etablieren, um Hitzewarnungen weiterzugeben.

Innere thermischen Lasten reduzieren

- **Elektrogeräte:** Gegebenenfalls wärmeemittierende elektrische Geräte nur bei Bedarf oder nachts betreiben.

Sonstige Maßnahmen

- **Offene Kommunikationskultur** zu Hitzebelastungen fördern.
- **Individuelle Risikoanalyse für Mitarbeitende:** Alter, Schwangerschaft, Vorerkrankungen – Belastung anpassen.
- **Langfristig und strategisch:** Thema „Klimaanpassung“ in die Unternehmensstrategie aufnehmen.
- **Akquise von Fördermitteln:** zum Beispiel für E-Autos mit Kühlung

Infos zu Förderungsmöglichkeiten:



zentrum-klimaanpassung.de/beratung-fortbildung/foerderberatung



hitzeservice.de/services/#Foerderung

Hinweise für Dienstwagen, ambulante Pflege und Kitas

Besonderheiten Dienstfahrzeuge

Technische Maßnahmen

- Fahrzeuge bevorzugt in hellen Farben anschaffen (Lackierung und Farbe der Sitze/Armaturen).
- Klimaanlage als Pflichtausstattung bei Neuanschaffung
- Scheibentönung oder nachträgliche Folierung von Seiten- und Heckscheiben
- Regelmäßige Wartung von Klima- und Kühlsystemen sicherstellen.
- E-Fahrzeuge möglichst mit Vor- und Standkühlung bereitstellen.

Organisatorische Maßnahmen

- Aluminium-Schattennetze oder Sonnenschutz an Windschutzscheiben, Lenkrad- und Sitzabdeckungen bei Abstellen des Fahrzeugs nutzen.
- Keine hitzeempfindlichen Gegenstände mit Lithium-Ionen-Akkus im Fahrzeug lagern (zum Beispiel Smartphones, Tablets, E-Zigaretten, Powerbanks) – Explosions- und Brandgefahr!
- Keine Druckbehälter wie Desinfektionssprays oder Spraydosen im Fahrzeug lagern.
- Kühlboxen für Essen und Getränke anbieten (zum Beispiel bei ambulanten Pflegediensten).
- Nach Möglichkeit die Fahrzeuge im Schatten parken und vor der Fahrt querlüften.

Organisatorische Maßnahmen

Arbeitszeit- und Einsatzplanung

- Tourenplanung bei Hitze anpassen: Wenn möglich, größte Tageshitze umgehen und nach Notwendigkeit priorisieren.
- Längere Fahrstrecken reduzieren (zum Beispiel durch Clusterung der Touren).
- Zusätzliche Pausen während Hitzewellen ermöglichen (auch außerplanmäßig).
- Springerdienste integrieren, um kurzfristige Einsätze flexibler zu gestalten.

Besonderheiten in der ambulanten Pflege

Organisatorische Maßnahmen

Zusammenarbeit mit zu Pflegenden und Angehörigen

- Informationsblätter zu Verhaltensweisen bei Hitze regelmäßig verteilen.
- Hinweise zum Verhalten bei Hitzewellen können im Vertrag aufgenommen werden (zum Beispiel im Pflegevertrag oder in Infoanhängen):
 - Zu Pflegende bitten, einen kühleren Raum für den Pflegeeinsatz bereitzuhalten.
 - Fenster morgens öffnen, tagsüber schließen und abdunkeln – wenn möglich.
 - Glas Wasser für Pflegekräfte bereitstellen (freiwillig).
 - Für den Hitzenotfall vorab klären: Kontaktaufnahme mit Angehörigen.

Besonderheiten Kita

In Kitas bezieht sich der Hitze- und ebenso der UV-Schutz sowohl auf die Mitarbeitenden als auch auf die Kinder. Durch die Maßnahmen dürfen jedoch keine zusätzlichen Gefahren für die Kinder entstehen: Achten Sie zum Beispiel beim Lüften darauf, dass keine Türen offenstehen und Kinder nicht unbemerkt nach draußen gelangen.

Technische Maßnahmen

- Spielbereiche auf dem Außengelände abschatten oder in den Schatten verlegen, zum Beispiel unter Bäume, Vordächer, Sonnensegel oder Sonnenschirme. Beispielsweise lässt sich im Sommer zwischen im Boden verankerten Pfeilern ein Sonnensegel aufhängen.
- Fassaden begrünen, Gras und Bäume pflanzen auf Außenflächen.
- Außenbereiche umgestalten zur Abkühlung und Aufnahme von großen Regenmengen.
- Sonnencremespender aufstellen.

Organisatorische Maßnahmen

- Bewegungsintensive Spielangebote beschränken während der heißesten Tageszeiten.
- Besonders stark erwärmte Spielgeräte aus Metall meiden.
- Für Abkühlung der Kinder sorgen – etwa mit Wasserspielen und Planschmöglichkeiten im Schatten.
- Absprachen mit den Eltern treffen zu Kleidung der Kinder, Eincremen vor dem Kitabesuch, Trinkflaschen sowie zu eventuell eingeschränkten Öffnungszeiten/kürzerer Betreuungsleistung bei hoher Hitzebelastung.
- Spielerische Lerneinheiten für die Kinder zum Thema anbieten: zum Beispiel Schokolade in der Sonne schmelzen lassen, Ausmalbilder, Plakate, Wimmelbild ...
- Um kurzfristig die Raumtemperatur zu senken, können Sie vorübergehend ein mobiles Klimagerät nutzen (auch morgens zum Lüften). Beachten Sie bei diesen Geräten, dass die Kinder dadurch keiner Verletzungsgefahr oder zu starkem Luftzug ausgesetzt sind. Der Einsatz von mobilen Klimageräten sollte keine Dauerlösung sein.

Personenbezogene Maßnahmen

- Alle sollten luftige, leichte und atmungsaktive Kleidung tragen – zum Schutz vor UV-Strahlung aber langärmelige Oberteile und lange Hosen.
- Kopfbedeckung tragen – Kleinkinder benötigen eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz und breiter Krempe.
- Bei übermäßiger UV-Belastung Kleidung mit UV-Schutz tragen.
- UV-Schutz mit hohem/höchstem Faktor ausreichend auftragen und auffrischen. Ausschlaggebend ist der Wert des UV-Index. Die „gefühlte Sonneneinstrahlung“ leitet häufig in die Irre – kontraintuitiv können die Werte zum Teil bereits ab April hoch sein.
- Alle unbedeckten Körperstellen mit Sonnenschutzmittel eincremen. Die Eltern cremen die Kinder vor der Kita ein. In der Kita wird nachgecremt.
- Hohen Lichtschutzfaktor (LSF) wählen: LSF 50.
- Sonnencreme dick und gleichmäßig auftragen – zum Beispiel die 2-Finger-Regel verwenden: Zwei fingerlange Linien auf dem Zeigefinger und dem Mittelfinger reichen für eine Körperpartie (etwa Hand oder Gesicht).
- Stirn, Ohren, Nase, Lippen, Kinn, Schultern und Fußrücken gründlich eincremen. Sie sind „Sonnenterrassen“.
- Wasserfeste Sonnencreme ohne Duft und Konservierungsstoffe wählen.

Besonderheiten Wald-Kita

Der Wald bietet im Sommer Schatten, sorgt für Verdunstung und kühlt und befeuchtet die Luft. Im Sinne des Hitzeschutzes ist der Aufenthalt im Wald für Mitarbeitende und Kinder also gut. Wald-Kitas benötigen jedoch einen Rückzugsort, etwa einen Bauwagen, in ausreichender Größe. Entscheidet die zuständige Gemeinde bzw. der zuständige Kreis aber, dass diese Rückzugsmöglichkeit wegen einer möglichen Brandgefahr nicht direkt im Wald errichtet werden darf, muss es dort, wie bei einem Kita-Gebäude, auch ausreichende Möglichkeiten geben, die Räume abzukühlen.

Außerdem: Selbst, wenn Bäume Schatten bieten und für Abkühlung sorgen, darf der UV-Schutz nicht vernachlässigt werden.

Technische Maßnahmen

- Bei Orten ohne Schatten für Schatten sorgen (Sonnenschirme, Sonnensegel, Vordächer usw.).
- Fester Rückzugsort, der vor übermäßiger Hitzeeinwirkung schützt (natürlicher Sonnenschutz wie Bäume, mobiler und ortsfester Sonnenschutz, installierte Klimaanlage, mobiles Klimagerät).

Organisatorische Maßnahmen

- Natürliche Beschattung nutzen – Aufenthalt im Wald, nicht auf einer Lichtung bzw. an Orten ohne Schatten.
- Rückzugsort ausreichend lüften, vorzugsweise in den Morgenstunden.

Personenbezogene Maßnahmen

- Luftige, leichte und atmungsaktive Kleidung tragen – zum Schutz vor UV-Strahlung aber langärmlige Oberteile und lange Hosen.
- Kopfbedeckung tragen – Kleinkinder benötigen eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz und breiter Krempe.
- Bei übermäßiger UV-Belastung Kleidung mit UV-Schutz tragen.
- Hohen Lichtschutzfaktor (LSF) wählen: LSF 50.
- Insbesondere im Frühjahr (etwa April) bedenken, dass noch kein schattenspendendes Blätterdach vorhanden ist – entsprechend hoch kann die Exposition, bzw. der UV-Index sein.

Mehr erfahren

Hier finden Sie vertiefende Informationen, was Betriebe und Beschäftigte zum Schutz vor Belastungen durch sommerliche Hitze tun können.



www.bgw-online.de/hitzeschutz

