

# „gesundheit!“

Info 5/2016 zu Fragen der Gesundheitsvorsorge  
aktualisierte Auflage/ April 2016

## Sommerhitze am Arbeitsplatz

Bei sommerlicher Hitze, wenn die Sonne durch die Fensterflächen ungehindert einfällt oder sich Wärme staut, steigen die Raumtemperaturen. Dann kann es auch in Büros, Fabrikhallen und Werkstätten heiß hergehen. Bei Hitze wird der Körper stärker beansprucht. Das wirkt sich auf die Arbeit aus. Konzentration und Leistungsfähigkeit nehmen ab, das Fehler- und Unfallrisiko steigt. Dies gilt umso mehr

- bei schwerer körperlicher Arbeit
- wenn Arbeits- oder Schutzkleidung die Wärmeabgabe verhindert
- für besonders schutzbedürftige Beschäftigte, wie Jugendliche, gesundheitlich Beeinträchtigte oder Schwangere.

Bei Hitze bildet der Körper Schweiß, der durch Verdunstung auf der Haut für Abkühlung sorgt. Der Herzschlag beschleunigt sich, damit die Haut stärker durchblutet wird, um die Wärme nach außen abzugeben. Das sind normale Prozesse, mit denen der Körper sich kurzfristig hilft. Auf Dauer können aber negative Folgen entstehen:

Der Körper verliert Flüssigkeit und Mineralien, wenn wir lange schwitzen. Je länger bei hohen Temperaturen gearbeitet wird, desto mehr sinkt die Leistungsbereitschaft und der Erholungsbedarf steigt. Kopfweh, vorzeitige Ermüdung, schnelle Atmung und Puls, Blutdruckabfall, Übelkeit oder ein Hitzekollaps mit Schwindel und Ohnmacht können die Folge sein.

### Arbeitsschutz: Verantwortung des Arbeitgebers

Um diesen und anderen negativen Folgen vorzubeugen, ist der Arbeitgeber gefragt. Er hat nach dem Arbeitsschutzgesetz die Verantwortung für die Gesundheit und der Beschäftigten in seinem Betrieb. Dafür muss er auch die Arbeitsräume so einrichten und betreiben, dass

seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei der Arbeit keinen Gesundheitsgefahren ausgesetzt sind. Ob gesundheitliche Risiken für die Beschäftigten bestehen und welche Schutzmaßnahmen angezeigt sind, muss der Arbeitgeber durch die Gefährdungsbeurteilung ermitteln. Dabei hat der Betriebs- oder Personalrat weitreichende Mitbestimmungsrechte. Der Betriebsarzt/ die Betriebsärztin und die Fachkraft für Arbeitssicherheit unterstützen den Arbeitgeber und die betriebliche Interessenvertretung durch fachkundige Beratung. Die Beschäftigten müssen über die gesundheitlichen Belastungen und die Schutzmaßnahmen unterrichtet werden.

### Wie warm darf es sein?

Es gibt keinen Rechtsanspruch auf Hitzefrei und keine Maximaltemperatur für Arbeitsstätten. Bei hohen Raumtemperaturen sind jedoch Schutzmaßnahmen angezeigt, um gesundheitlicher Gefährdung vorzubeugen.

### Ziel: Gesundheitlich zuträgliche Raumtemperaturen

Die Arbeitsstättenverordnung schreibt vor, dass die Temperatur in Arbeits- und Sozialräumen während der Arbeitszeit „gesundheitlich zuträglich“ sein muss und +26°C nicht überschreiten soll. Übermäßige Sonneneinstrahlung soll durch einen wirksamen Schutz verhindert werden. Bei den Schutzmaßnahmen gilt die Rangfolge:

**Technische Maßnahmen** sorgen für Abkühlung und schützen vor Überwärmung.

**Organisatorische Maßnahmen** reduzieren Zeiten, in denen in heißen Räumen gearbeitet wird oder gleichen die Hitzebelastung aus.

**Persönliche Maßnahmen** kommen ergänzend in Frage, oder wenn technische und organisatorische Mittel ausgeschöpft sind.



Maßnahmen bei hohen Temperaturen in Arbeits- und Sozialräumen, zusätzlich zum geeigneten Sonnenschutz, enthält die nebenstehende Tabelle 4 aus der Arbeitsstättenregel ASR A3.5 „Raumtemperatur“.

Wenn es draußen wärmer ist als +26°C und die Raumtemperaturen darüber steigen, gilt laut ASR A3.5 ein Stufenmodell:

- Bei einer Lufttemperatur im Arbeitsraum von +26°C bis +30°C *sollen*,
- bei einer Raumtemperatur von +30°C und mehr *müssen* Maßnahmen aus Tabelle 4 oder andere wirksame Maßnahmen ergriffen werden.
- Wenn die Lufttemperatur im Arbeitsraum über +35°C steigt, ist der Raum als Arbeitsraum ohne Maßnahmen wie bei Hitzearbeit ungeeignet.

Beispielhafte Maßnahmen	
a)	effektive Steuerung des Sonnenschutzes (z. B. Jalousien auch nach der Arbeitszeit geschlossen halten)
b)	effektive Steuerung der Lüftungseinrichtungen (z. B. Nachtauskühlung)
c)	Reduzierung der inneren thermischen Lasten (z. B. elektrische Geräte nur bei Bedarf betreiben)
d)	Lüftung in den frühen Morgenstunden
e)	Nutzung von Gleitzeitregelungen zur Arbeitszeitverlagerung
f)	Lockerung der Bekleidungsregelungen
g)	Bereitstellung geeigneter Getränke (z. B. Trinkwasser)

Tabelle 4: Beispielhafte Maßnahmen (ASR A3.5)

### Der nächste Sommer kommt bestimmt

Es sollte deshalb nicht allein über kurzfristige betriebliche Gestaltungsmöglichkeiten nachgedacht werden! Am wirkungsvollsten (und oft am preisgünstigsten) für den klimatischen Schutz sind bauliche Vorkehrungen. Vor einem Umzug in neue Geschäftsräume, vor Neu- und Umbaumaßnahmen ist also Planung angesagt, damit sich das Problem schlecht temperierter Arbeitsräume von vornherein nicht stellt.

Bauliche Voraussetzungen für einen sommerlichen Wärmeschutz müssen den anerkannten Regeln der Technik entsprechen. Dazu zählen Fassadenverkleidung, Isolierung, Lüftung und geeigneter Sonnenschutz, beispielsweise Außenjalousien, hinterlüftete Markisen oder Sonnenschutzverglasung.

#### Quellen:

Die **Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV)** schreibt u.a. für Arbeitsräume gesundheitlich zuträgliche Raumtemperaturen und Schutz gegen übermäßige Sonneneinstrahlung vor.

Die dazugehörige **Arbeitsstättenregel ASR A3.5 Raumtemperatur** benennt, welche Maßnahmen zur Verringerung der Belastungen durch Hitze möglich/erforderlich sind. Sie gilt nicht für Hitzearbeitsplätze, beispielsweise am Hochofen im Stahlwerk.

### Das können Sie als Arbeitnehmerin oder als Arbeitnehmer tun

Messen Sie die Temperatur am Arbeitsplatz, wenn sie Ihnen zu heiß erscheint. Dokumentieren Sie die Ergebnisse schriftlich. Wenn während der Arbeitszeit drinnen mehr als +26°C erreicht werden, wenden Sie sich an Ihren Arbeitgeber bzw. an Vorgesetzte als seine Stellvertretung, damit sie Maßnahmen zur Senkung der Temperaturen ergreifen.

Informieren Sie auch die betriebliche Interessenvertretung. Fragen Sie den Betriebsarzt/ die Betriebsärztin oder die Fachkraft für Arbeitssicherheit um Rat. Schlagen Sie vor, das Thema Sommerhitze am Arbeitsplatz im Arbeitsschutzausschuss zu behandeln.

Darüber hinaus: Tragen Sie leichte, möglichst nicht eng anliegende Kleidung aus wärme- und feuchtigkeit durchlässigen Materialien. Bevorzugen Sie leichtere Speisen und achten Sie darauf, genügend zu trinken. Mineralwasser, ungesüßter Kräutertee oder verdünnte, ungesüßte Fruchtsäfte sind besser als gesüßte und alkoholhaltige Getränke sowie zu viel Kaffee und schwarzer Tee.

Sommerhitze am Arbeitsplatz, Info 5/2016  
aktualisierte Auflage, April 2016

## > Impressum

