



Raumtemperatur

1 Grundlagen

Die **Arbeitsstättenverordnung** (ArbStättV) vom August 2004 fordert für Arbeitsräume gesundheitlich zuträgliche Raumtemperaturen und den Schutz gegen übermäßige Sonneneinstrahlung. Die **Arbeitsstätten-Regel ASR A3.5 Raumtemperatur** vom Juni 2010 legt im Punkt 4.2 Abs. 3 fest, dass die Lufttemperatur in Arbeits- und Sozialräumen +26 °C nicht überschreiten soll. Dabei können die Beschäftigten bei Lufttemperaturen in Arbeitsräumen in den Stufen bis +30 °C, bis +35 °C und darüber weiter tätig sein, vorausgesetzt der Arbeitgeber ergreift geeignete Schutzmaßnahmen. Hilfreiche Informationen finden sich auf der Website der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (baua): <http://www.baua.de/de/Informationen-fuer-die-Praxis/Handlungshilfen-und-Praxisbeispiele/Klima/Sommertipps.html>

Ergänzend werden auch Hinweise zur Arbeit im Freien bereitgestellt, unter der Überschrift: „Sonnenschutz ist Arbeitsschutz“ <http://www.baua.de/de/Informationen-fuer-die-Praxis/Handlungshilfen-und-Praxisbeispiele/Klima/Sommertipps.html#doc673832bodyText8>

2 Verhältnis- und Verhaltens-Prävention

2.1 Verhältnis-Prävention:

Mit Jalousien vor **übermäßiger Sonneneinstrahlung** schützen.

Nachtauskühlung nutzen u. für Durchlüftung der Räume in Morgenstunden (bis 10.00h) sorgen.

Innere Wärmequellen reduzieren, z. B. Lampen, Kopierer,... nur bei Bedarf in Betrieb nehmen.

Arbeits-, und Pausenzeiten soweit wie möglich an die Situation anpassen,

z.B. frühen Arbeitsbeginn, Gleitzeit und längere Mittagspausen ermöglichen.

Getränke und technische Hilfsmittel, wie **Tischventilatoren**, zur Verfügung stellen.

2.2 Verhaltens-Prävention

Wasseranwendungen, z.B. in Form von Armgüssen, kühlenden Tüchern und Umschlägen, sowie sonst. Benetzung der Hautoberflächen, evt. auch Bäder ermöglichen.

Bekleidung anpassen: z.B. leichtes Schuhwerk zulassen und "Krawattenzwang" aussetzen.

Ausreichend Trinken: noch vor dem Durst beginnen zu trinken, bis zu 3 l, besonders geeignet sind: Trink- und Mineralwasser (wenig Kohlensäure), Kräuter- und Früchtetees, sowie verdünnte Fruchtsäfte (Schorle),

Bewusst Essen: Keine schweren und reichhaltigen Mahlzeiten einnehmen, geeignet sind leichtverdauliche Obst- und Gemüsesalate, Kaltschalen, oder einfach mal nur eine halbe Portion verlangen.

2.3. Vorsicht:

Bei mobilen Klimageräten mögliche Zugluft und Geräuschbelästigungen beachten.

Bei einer **Klimaanlage** die Differenz zur Raumlufttemperatur nicht zu hoch einstellen.

Rücksichtnahme auf besondere Personengruppen: insbesondere werdende oder stillende Mütter, Frauen an Steharbeitsplätzen, ältere und gesundheitlich gefährdete Beschäftigte (z. B. chronisch Kranke), Menschen mit bestimmter Behinderung, bzw. medikamentöser Behandlung.

Hitzeerschöpfung ist die Reaktion des Körpers auf übermäßigen Verlust von Wasser und Salzen. Ein **Hitze kollaps** wird durch eine vermehrte Durchblutung der Haut zur Wärmeabgabe bei anhaltender Hitze und einer damit verbundenen kritischen Blutdrucksenkung hervorgerufen. Dabei wird die Hirndurchblutung so vermindert, dass es zu kurzfristiger Bewusstlosigkeit und zum Kollaps kommen kann.

Einen kühlen Kopf im Sommer wünscht Ihre Fachkraft für Arbeitssicherheit

Dipl.-Ing. (FH) Martin Breite