**TÜV Rheinland: Schutz vor Sommerhitze am Arbeitsplatz**

Arbeitgeber sind für gesundheitlich unschädliche Raumtemperatur verantwortlich / Gefährdungsbeurteilung hilft Hitzebelastungen zu erkennen / Maßnahmen zur Reduzierung von Hitzeauswirkungen / <http://www.tuv.com/arbeitsmedizin>

Köln, 3. Juni 2024. Die ersten sonnigen Tage des Jahres sorgten bereits im Frühling für sommerliche Temperaturen. Halten diese Temperaturen im Sommer über mehrere Tage oder Wochen an, erwärmen sich Büroräume und Werkshallen ohne Sonnenschutz oder Klimaanlage rasch auf 26° C und mehr. „Die Belastung durch hohe Raumtemperaturen kann zu verringerter Leistungsfähigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsschwäche sowie verstärktem Schwitzen und Kreislaufbelastungen führen. Zudem ist die Unfallgefahr erhöht“, erläutert Dr. Wiete Schramm, Arbeitsmedizinerin bei TÜV Rheinland. Einen Anspruch auf „Hitzefrei“ haben Beschäftigte nicht, aber die Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) fordert für Arbeitsräume eine gesundheitlich zuträgliche Raumtemperatur. Die Arbeitsstättenregel ASR A3.5 legt fest, dass die Lufttemperatur in Arbeits- und Sozialräumen 26° C nicht überschreiten soll. Steigt die Temperatur über 30° C, müssen Arbeitgeber geeignete Schutzmaßnahmen ergreifen. Bei mehr als 35° C ist ein Raum ohne technische, organisatorische oder persönliche Schutzmaßnahmen nicht als Arbeitsraum geeignet. Das Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) besagt, dass Arbeitgeber die Arbeit so gestalten müssen, dass eine Gefährdung für Leben und Gesundheit möglichst vermieden wird. Im Rahmen einer Gefährdungsbeurteilung können die Hitzebelastungen am Arbeitsplatz analysiert und passende technische, organisatorische oder persönliche Schutzmaßnahmen abgeleitet werden. Hierbei sollte auch die Luftfeuchte berücksichtigt werden, da diese einen erheblichen Einfluss auf die tatsächliche Belastung hat. Daher sollte die relative Luftfechte gemäß der ASR A3.5 Werte von 55, 44 bzw. 33 % (bei 26, 30 bzw. 35 °C) nicht überschreiten.

**Gezielt für Abkühlung sorgen**

Oftmals helfen schon einfache Maßnahmen, um die Temperatur in Innenräumen zu senken. Dazu gehört das Querlüften bei Nacht oder in den frühen Morgenstunden. Auch Wärmequellen im Raum wie Lampen, Drucker, Scanner oder Kopierer sollten nur bei Bedarf eingeschaltet werden. Erleichterung können zudem Ventilatoren oder mobile Klimageräte bringen. Allerdings muss dabei auf Beschäftigte Rücksicht genommen werden, die keine Zugluft vertragen oder unter Allergien leiden. Der Luftzug kann Staub und Pollen aufwirbeln und so die allergischen Symptome verstärken.

Vor starker Sonneneinstrahlung schützt als technische Maßnahme außenliegender Sonnenschutz wie Jalousien, Rollläden oder Markisen. Auch innenliegende Rollos können eingesetzt werden. Zudem schirmen diese Maßnahmen gegen Blendung oder Spiegelungen ab, die bei der Arbeit stören. Als organisatorische Maßnahmen können die Arbeitszeit angepasst und schwere körperliche Tätigkeiten in die Zeit vor 10 Uhr vormittags oder nach 15 Uhr nachmittags gelegt werden. Auch zusätzliche Pausen oder Gleitzeitregelungen helfen, die Belastung in warmen Arbeitsräumen zu reduzieren. Als personenbezogene Maßnahmen sind ausreichende Mengen an Getränken von Arbeitgebern bereitzustellen. Am besten eignen sich Leitungswasser und Mineralwasser , Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker sowie Saftschorlen. Die Getränke sollten lauwarm oder leicht gekühlt sein, nicht jedoch eiskalt. Die Bekleidungsregeln sollten an die Temperaturen angepasst werden und leichte, luftdurchlässige, helle Kleidung sowie – wo möglich – leichtes Schuhwerk bevorzugt werden. „Es gibt vielfältige Möglichkeiten, mit Hitzebelastung am Arbeitsplatz umzugehen. Wichtig ist, dass die Beschäftigten durch Schulungen, arbeitsmedizinische Beratung oder Informationsmaterial für das Thema sensibilisiert werden. Damit Maßnahmen wie häufigere kurze Pausen zur Abkühlung auch genutzt werden, müssen Führungskräfte und Unternehmensleitung diese mittragen und vorleben“, rät Schramm.

**Hitzenotfälle erkennen**

Hohe Temperaturen in Arbeitsräumen verringern nicht nur die Leistungsfähigkeit, sie können auch zu gesundheitlichen Störungen führen. Bei einem hohen Verlust an Wasser und Elektrolyten durch starkes Schwitzen oder zu wenig Flüssigkeitsaufnahme kann es zur Hitzeerschöpfung kommen. Die Symptome reichen von blassgrauer, feuchtwarmer Haut über Muskelkrämpfe, Übelkeit und Schwindel bis zum Kreislaufkollaps. Bei einem Hitzekollaps hingegen wird die Haut vermehrt durchblutet, damit der Körper mehr Hitze abgeben kann. Dadurch sinkt der Blutdruck stark ab und die Betroffenen können kurz bewusstlos werden. Anzeichen des Hitzekollaps sind gerötete, verschwitzte Haut, erhöhter Puls, Schwindel, Schwäche und Übelkeit. „Die Anzeichen einer Hitzeerschöpfung oder eines Hitzekollaps müssen ernst genommen werden. Zeigen sie sich bei einer Kollegin oder einem Kollegen, sollte das unbedingt angesprochen werden. Wichtig ist dann, die Betroffenen an einen kühlen Ort zu bringen, elektrolythaltige Getränke zu reichen und überflüssige Kleidung abzulegen. Auch kühle Umschläge können helfen. Halten die Symptome an oder werden schlimmer, muss eine Notärztin oder ein Notarzt verständigt werden“, weiß Schramm.

Unternehmen und Beschäftigte können sich unter folgendem Link über das Angebot zur Arbeitsmedizin von TÜV Rheinland informieren: [www.tuv.com/arbeitsmedizin](http://www.tuv.com/arbeitsmedizin)

***Über TÜV Rheinland***

*Sicherheit und Qualität in fast allen Wirtschafts- und Lebensbereichen: Dafür steht TÜV Rheinland. Das Unternehmen ist seit mehr als 150 Jahren tätig und zählt zu den weltweit führenden Prüfdienstleistern. TÜV Rheinland hat mehr als 22.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in über 50 Ländern und erzielt einen Jahresumsatz von mehr als 2,4 Milliarden Euro. Die hoch qualifizierten Expertinnen und Experten von TÜV Rheinland prüfen rund um den Globus technische Anlagen und Produkte, begleiten Innnovationen in Technik und Wirtschaft, trainieren Menschen in zahlreichen Berufen und zertifizieren Managementsysteme nach internationalen Standards. Damit sorgen die unabhängigen Fachleute für Vertrauen entlang globaler Warenströme und Wertschöpfungsketten. Seit 2006 ist TÜV Rheinland Mitglied im Global Compact der Vereinten Nationen für mehr Nachhaltigkeit und gegen Korruption. Website:* [*www.tuv.com*](http://www.tuv.com)

***Über TÜV Rheinland Arbeitsmedizinische Dienste***

*Die TÜV Rheinland Arbeitsmedizinischen Dienste (AMD) betreiben als Tochterunternehmen der TÜV Rheinland Group bundesweit arbeitsmedizinische Zentren und beraten Betriebe hinsichtlich Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Rund 840 Fachärzt:innen, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Psycholog:innen, Arbeitsmedizinische Assistent:innen, Gesundheitsmanager:innen und Berater:innen setzen sich dafür ein, Risiken und Gefahrenpotenziale in Unternehmen zu verringern und die physische wie psychische Gesundheit zu schützen. Damit gehören die AMD zu einem der größten Anbieter für arbeitssicherheits- bzw. arbeitsmedizinische Dienstleistungen in Deutschland. Ging es beim Arbeitsschutz lange nur um die technische Vermeidung von Arbeitsunfällen, so kümmern sich die AMD heute zunehmend um die ganzheitliche Prävention und Gesundheitsvorsorge.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Ihr Ansprechpartner für redaktionelle Fragen:

Pressestelle TÜV Rheinland, Tel.: +49 2 21/8 06-21 48

Die aktuellen Presseinformationen sowie themenbezogene Fotos und Videos erhalten Sie auch per E-Mail über [contact@press.tuv.com](mailto:contact@press.tuv.com) sowie im Internet: [www.tuv.com/presse](http://www.tuv.com/presse)