



Sonnenschutz auf dem Bau

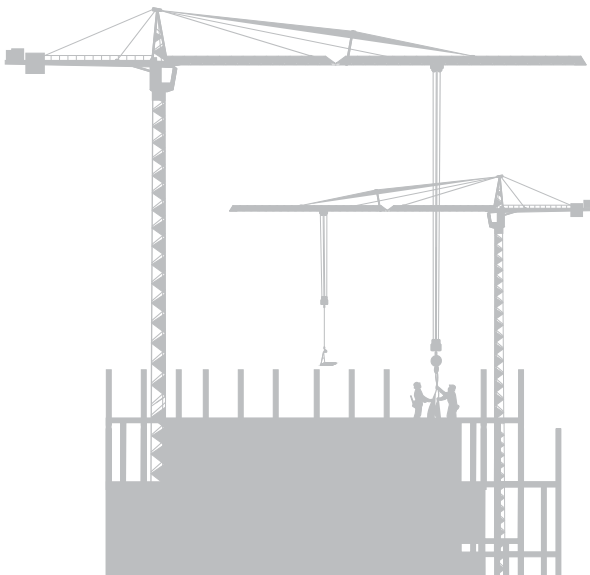
Infos und Tipps rund um das Thema Sonnenschutz



Abruf-Nr. 702

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Vorwort: Sonnenschutz auf dem Bau | 4 |
| Gesundheitsschädigende Wirkung durch UV-Strahlung | 5 |
| Schädigung der Haut | 6 |
| Belastung der Augen | 7 |
| Wer ist besonders gefährdet? | 7 |
| Wann sind Gesundheitsschäden zu erwarten? | 8 |
| Eine wichtige Rolle spielt der UV-Index | 9 |
| Wann muss man sich draußen vor UV-Strahlung schützen? | 10 |
| Und wie schützt man sich am besten? | 11 |
| Kopfschutz | 14 |
| Sonnenschutzbrillen mit UV-Schutz | 15 |
| Anwendung von UV-Schutzmitteln | 16 |
| Rechtliche Grundlagen | 18 |
| Vorsorge/Früherkennung | 19 |
| Hitze | 20 |
| Anzeichen von Hitzebelastung | 21 |
| Im Notfall | 21 |
| Gefährdungsermittlung | 22 |
| Zusammenfassung: UV-Schutz bei Arbeiten im Freien | 24 |



Sonnenschutz auf dem Bau

In vielen Bereichen der Bauwirtschaft werden Arbeiten zeitweise oder überwiegend unter freiem Himmel ausgeführt.



Die Einwirkung von Sonnenstrahlen auf den menschlichen Körper ist nicht grundsätzlich schädlich. In begrenztem Maß ist sie für uns lebensnotwendig, beispielsweise um das für den Knochenaufbau wichtige Vitamin D herzustellen.

Zuviel Sonneneinstrahlung schädigt.

Jeder, der sich in den Frühjahrs- und Sommermonaten im Außenbereich aufhält, muss daher auf einen ausreichenden Sonnenschutz achten. Sonst droht Gefahr für Haut und Augen.

Um sich ausreichend vor den Gefahren der Sonne zu schützen, finden Sie auf den folgenden Seiten hilfreiche Tipps und Hinweise.

**Wissen wie man
sich schützt...**



Gesundheits-schädigende Wirkung von UV-Strahlung

Verantwortlich für Gesundheitsschäden ist die in den Sonnenstrahlen enthaltene ultraviolette Strahlung, kurz UV-Strahlung. Unterteilt wird die UV-Strahlung in UV-A-, UV-B- und UV-C-Strahlen. Allerdings dringen nur UV-A und UV-B-Strahlen bis zur Erdoberfläche durch.

Der Anteil der unsichtbaren UV-Strahlung macht nur 6% der gesamten Sonnenstrahlung aus, aber gerade sie kann dem Menschen Probleme bereiten.

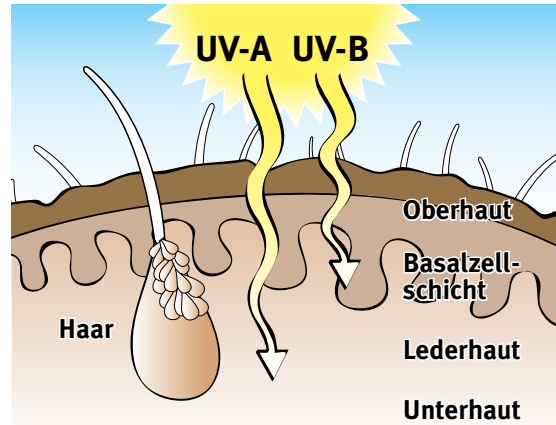
Es gilt, je kürzer die Wellenlänge ist, desto energiereicher ist die UV-Strahlung und umso schädlicher ist sie für den Menschen.

Belastung der Haut

Die Haut besitzt einen Eigenschutz und kann sich in begrenztem Maße aus eigener Kraft schützen.

Die Eigenschutzzeit bezeichnet die Dauer, die eine Person ohne Schutz in der Sonne verbringen kann, ohne eine Schädigung zu riskieren. Ist die UV-Dosis im Laufe des Tages zu hoch, bricht dieser Schutz zusammen.

Das Ergebnis ist für uns spürbar in Form einer Hautrötung bis hin zum schmerzhaften Sonnenbrand. Je nach Schwere sind Entzündungen, Blasenbildung, Fieber und Übelkeit (Sonnenstich) möglich.



UV-A-Strahlung (315 – 400 nm)

- Verantwortlich für frühzeitige Hautalterung
- Verursacht Hautkrebs und grauen Star
- Führt in hohen Dosen zu Sonnenbränden
- Dringt durch Fensterglas

UV-B-Strahlung (280 – 315 nm)

- Hauptverantwortlich für Sonnenbrand
- Hautkrebsfördernd
- Verursacht Horn- und Bindehautentzündung der Augen
- Durchdringt Wasser, jedoch kein Fensterglas



UV-Strahlen können tief in lebende Hautschichten eindringen. Auch ohne Sonnenbrand kann hierdurch bereits die Erbsubstanz der Zellen geschädigt werden und das kann später zu Hautkrebs führen.





Schädigung der Haut

Medizinische Studien belegen, dass grundsätzlich jeder Sonnenbrand die Gefahr einer Hautkrebskrankung erhöht. Besonders empfindlich auf Sonnenlicht reagiert die Haut auf den sogenannten Sonnenterrassen des Körpers wie Stirn, Glatze, Nasenrücken, Ohren, Lippen, Kinn, Schultern und Rücken. Schon bevor ein Sonnenbrand entsteht, schädigt UV-Strahlung die DNS, die die Erbsubstanz und damit den Bauplan für unsere Zellen bildet.

Bis zu einem gewissen Maß ist der Körper in der Lage, die DNS zu reparieren. Wird der Schaden größer, kann in der Folge an den betroffenen Stellen Krebs entstehen. Die weltweit steigenden Zahlen von Hautkrebskrankungen sind alarmierend. Allein für Deutschland registriert das Bundesamt für Strahlenschutz jedes Jahr ca. 200.000 neue Fälle.

Und UV-Strahlung ist die Hauptursache dafür! Wie empfindlich man gegenüber UV-Strahlung ist, hängt vom Hauttyp ab.

Die bevorzugt in Europa vorkommenden Hauttypen und ihre Charakterisierung zeigt die folgende Übersicht:

| Hauttyp | Merkmale | Eigenschutz der Haut |
|---|--|----------------------|
| I  | Haut: auffallend hell, blass, starke Sommersprossen Haare: rötlich Augen: grün, blau | 5 – 10 Minuten |
| II  | Haut: etwas dunkler als Hauttyp I, selten Sommersprossen; Haare: blond bis braun; Augen: grün, blau, braun | 10 – 20 Minuten |
| III  | Haut: hellbraun Haare: dunkelblond, braun Augen: grau, braun | 20 – 30 Minuten |
| IV  | Haut: braun Haare: dunkelbraun, schwarz Augen: dunkel | ca. 45 Minuten |

Die **Eigenschutzzeit** ist die Zeitdauer, für welche man die Haut maximal der Sonne ohne Schutz aussetzen kann, auch wenn dann noch nicht unbedingt ein Sonnenbrand zu erwarten ist.

Belastung der Augen

Nach übermäßiger Sonneneinstrahlung kann eine plötzliche, schmerzhafte Bindehautentzündung auftreten. Außerdem kann als Spätfolge bei erhöhter, langfristiger Einwirkung die Trübung der Augenlinse, der sogenannte graue Star, entstehen.

Einer besonders erhöhten UV-Belastung sind die Augen bei Arbeiten an oder in der Nähe von reflektierenden Oberflächen ausgesetzt (z. B. Wasser, Metalldächer).



Wer ist besonders gefährdet?

Für alle Beschäftigten, die draußen arbeiten, ist das Problem „UV-Strahlung“ relevant.

Besonders betroffene Berufsgruppen sind:

- Maurer/Maurerinnen
- Dachdecker/Dachdeckerinnen
- Beschäftigte im Straßen- und Tiefbau
- Zimmerer/Zimmerinnen
- Baumaschinenführer/
Baumaschinenführerinnen
- Betonbauer/Betonbauerinnen,
Einschaler/Einschalerinnen
- Beschäftigte im Gerüstbau
- Beschäftigte in der Glas- und
Fassadenreinigung

Wann sind Gesundheitsschäden zu erwarten?

Inwieweit Haut und Augen durch die Sonne belastet sind, ist unter anderem abhängig von:

- Hauttyp und persönlicher Konstitution,
- der Dauer der Sonnenbestrahlung und
- der Bestrahlungsstärke



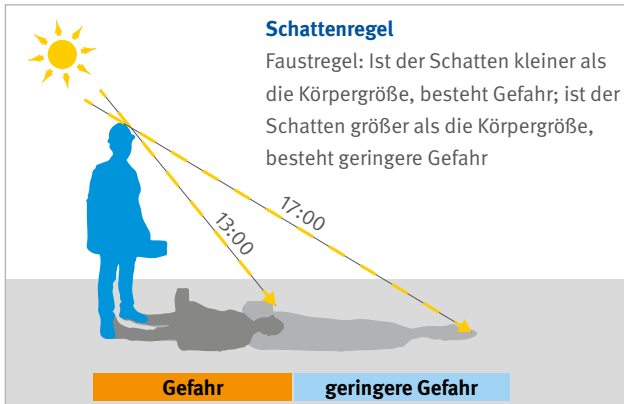
Je länger und intensiver die Sonnenbestrahlung ist, desto höher ist die Gefahr einer gesundheitlichen Schädigung.

Anwendung der Schattenregel

Die Schattenregel ist eine einfache Methode, für eine erste Abschätzung der Gesundheitsgefahren.

Sie besagt:

Ist der Schatten kürzer als die Körperhöhe, sind Schutzmaßnahmen für Haut und Augen unbedingt notwendig.



Eine wichtige Rolle spielt der UV-Index

Die Stärke sonnenbrandwirksamer UV-Strahlung wird durch den UV-Index angegeben.

Je höher der UV-Index, desto wahrscheinlicher eine Schädigung der Haut bei ungeschütztem Aufenthalt in der Sonne.

In Deutschland liegt der UV-Index zwischen 0 und 8. In der Regel gilt: je höher der UV-Index, desto




- höher ist die UV-Belastung
- kürzer ist die Zeitdauer bis zu einer Schädigung
- mehr Schutzmaßnahmen sind erforderlich

Je nach Höhe des UV-Indexes empfiehlt die Internationale Kommission für den Schutz vor nichtionisierender Strahlung für Beschäftigte im Freien folgende Schutzmaßnahmen:

| Strahlungsstärke | UV-Index | Empfohlene Schutzmaßnahmen |
|------------------|--------------|--|
| schwach | 1 2 | <ul style="list-style-type: none"> • Kein Schutz erforderlich |
| mittel | 3 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Körperbedeckende Kleidung • Kopfbedeckung • UV-Schutzbrille • UV-Schutzmittel anwenden |
| hoch | 5 6 7 | <ul style="list-style-type: none"> • Arbeiten in den Schatten verlegen • Körperbedeckende Kleidung • Kopfbedeckung • UV-Schutzbrille • UV-Schutzmittel anwenden |
| sehr hoch | 8 9 10 | <ul style="list-style-type: none"> • Aufenthalt im Freien vermeiden • Körperbedeckende Kleidung • Arbeiten in den Schatten verlegen • Kopfbedeckung • UV-Schutzbrille • UV-Schutzmittel anwenden |
| extrem | 11 | <ul style="list-style-type: none"> • UV-Schutzmittel anwenden |

Wann muss man sich draußen vor UV-Strahlung schützen?

Praktisch immer, wenn der UV-Index 3 oder höher ist! Die Eigenschutzzeit der Haut ist – wie bereits beschrieben – sehr, sehr kurz und daher schnell überschritten. Zwar scheint die Sonne mittags und im Sommer am stärksten, das bedeutet aber nicht, dass nur dann UV-Schutz notwendig ist.

Die Abbildung zeigt, wann in unseren Breitengraden, üblicherweise **!!** oder nur bei Sonne  der UV-Index größer als 3 (= ) bzw. sogar größer als 5 (= ) ist:

| | | Uhrzeit | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|---------|-----|-----------|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|-------|--|
| | 6–7 | 7–8 | 8–9 | 9–10 | 10–11 | 11–12 | 12–13 | 13–14 | 14–15 | 15–16 | 16–17 | 17–18 | |
| Jan | | | | | | | | | | | | | |
| Feb | | | | | | | | | | | | | |
| Mär | | | | | | !! | !! | !! | !! | | | | |
| Apr | | | | !! | | | | | | | !! | | |
| Mai | | | | !! | | | !! | !! | | | !! | | |
| Jun | | | | !! | | | !! | !! | | | !! | | |
| Jul | | | | !! | | | !! | !! | | | !! | | |
| Aug | | | | !! | | | !! | !! | | | !! | | |
| Sep | | | | | | | | | | | | | |
| Okt | | | | | | | | | | | | | |
| Nov | | | | | | | | | | | | | |
| Dez | | | | | | | | | | | | | |

Abrufbar ist der aktuell vorherrschende UV-Index beim Deutschen Wetterdienst unter www.uv-index.de oder unter www.dwd.de.

Man erkennt, dass die Zahl der Tage, an denen man sich schützen muss, übers Jahr gesehen überwiegt. Und man erkennt auch: **Sonnenschutz beginnt im März und endet erst Ende September!**

Und wie schützt man sich am besten?

Die am Arbeitsplatz notwendigen UV-Schutzmaßnahmen werden in Abhängigkeit von der Arbeitssituation im Rahmen der betrieblichen Gefährdungsbeurteilung festgelegt. Grundsätzlich gilt auch hier: technische und organisatorische Maßnahmen haben Vorrang gegenüber personenbezogenen Schutzmaßnahmen.

Technische Maßnahmen

Reduzierung der UV-Belastung durch technische Hilfsmittel wie:

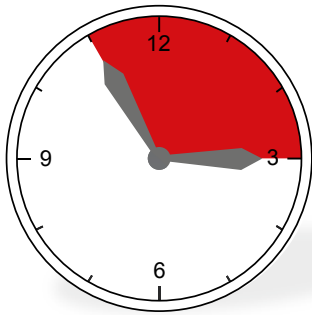
- Arbeiten in geschlossenen, überdachten und klimatisierten Fahrzeugkabinen
- Überdachungen an Arbeitsplätzen im Freien
- Einsatz von Sonnenschirmen/Sonnensegeln, beispielsweise bei Schachtarbeiten



Einhausungen und Überdachungen finden derzeit eher bei Sanierungsarbeiten und im Winterbau Anwendung, wären aber auch eine Möglichkeit für den Schutz vor UV-Strahlung.



Einen optimalen Schutz bieten technische Maßnahmen, kombiniert mit organisatorischen und personenbezogenen Schutzmaßnahmen.



Organisatorische Maßnahmen

In unseren Breitengraden ist die Sonneneinstrahlung in der Sommerzeit zwischen 11 und 15 Uhr am intensivsten. In dieser Zeit sollte ein Aufenthalt in der direkten Sonne reduziert werden.

Auch bei bedecktem Himmel wirkt UV-Strahlung aufgrund von Reflexionen. Häufig schätzen wir die Strahlungsintensität der Sonne nach dem persönlichen Temperaturempfinden ein. Dies täuscht jedoch über die tatsächliche Stärke der Sonneneinstrahlung hinweg.



Zu den Maßnahmen gehören insbesondere:

- Direkte Sonne meiden
- Schatten aufsuchen
- Arbeiten nach Möglichkeit in den Schattenbereich von Bäumen und Gebäuden verlagern
- Pausen im Innenbereich oder im Schatten abhalten
- Wenn möglich, Arbeits- und Pausenzeiten verschieben (z. B. den Arbeitsbeginn vorverlegen)
- Tätigkeiten wechseln oder Arbeiten auf mehrere Beschäftigte verteilen (Rotationsprinzip), damit nicht eine Person den ganzen Tag der UV-Belastung ausgesetzt ist
- Außenarbeiten möglichst so planen, dass im Schatten gearbeitet werden kann – morgens auf der Westseite, mittags auf der Nordseite und nachmittags auf der Ostseite – also immer auf der der Sonne abgewandten Seite von Gebäuden.

Personenbezogene Maßnahmen

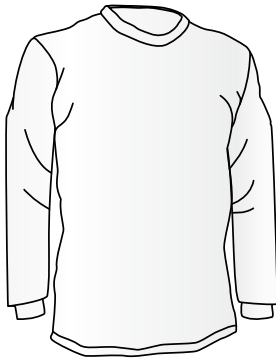
Zu den personenbezogenen Schutzmaßnahmen gehören:

- Bekleidung
(mit langen Ärmeln und Beinen)
- Kopfbedeckung
- UV-Schutzbrille
- Sonnenschutzmittel



Körperbedeckende Kleidung schützt

Ideal für den Sonnenschutz ist langärmelige, luftdurchlässige körperbedeckende Kleidung. Dabei kommt es nicht auf die Materialdicke von Kleidungsstücken an, sondern vielmehr auf die Webdichte.



Ein normales Baumwollshirt mit langen Ärmeln bietet in unseren Breitengraden in der Regel einen ausreichenden UV-Schutz. Beim Waschen verdichtet sich das Gewebe, sodass die Schutzwirkung meist noch zunimmt.

Allerdings: wenn es heiß ist, sind UV-Schutz-Funktionsshirts – wie man sie aus dem Sport kennt – wegen des besseren Feuchtigkeitstransports angenehmer.



Kopfschutz

In den meisten Arbeitsbereichen auf dem Bau muss zum Schutz vor Kopfverletzungen ein Industrieschutzhelm (nach DIN EN 397) getragen werden. Vor Sonne sind Gesicht, Hals und Nacken damit in der Regel jedoch nicht ausreichend geschützt. Hier ist mindestens noch ein sogenanntes „Nackentuch“ notwendig, das zusätzlich noch die Ohren bedeckt.

Ergibt die Gefährdungsbeurteilung, dass am Arbeitsplatz kein Helm getragen werden muss (z. B. bei der Fensterreinigung), empfiehlt sich für den UV-Schutz das Tragen von breitkrepigen Hüten oder Basecaps mit Nackenschutz.



Sonnenschutzbrillen mit UV-Schutz

Sonnenbrillen schützen die Augen vor schädlicher UV-Strahlung. Allerdings garantieren nur entsprechende UV-Filter einen ausreichenden Schutz.

Hinter abgedunkelten Brillen ohne UV-Schutz weiten sich die Pupillen, so dass vermehrt UV-Strahlung in das Auge fallen kann. Solche Brillen können daher zur Schädigung der Augen beitragen.

Wichtig:

- Passgenauigkeit
- Seitenschutz
- UV-Filter



Sonnenbrillen, die bei der Arbeit getragen werden, müssen für den gewerblichen Bereich geeignet und nach DIN EN 166 bzw. DIN EN 172 gefertigt sein.

Empfehlenswert ist die Schutzstufe 5-2,5 und eine graue Tönung. Damit ist sowohl ein ausreichender Schutz als auch eine sichere Farberkennung im Straßenverkehr gewährleistet. Zusätzlich sollte auf das Vorhandensein einer seitlichen transparenten Abschirmung geachtet werden.

Anwendung von UV-Schutzmitteln

UV-Schutzmittel sind zusätzlich anzuwenden, wenn der Schutz auf andere Art und Weise, z. B. Gesicht und Hände, nicht möglich ist. Unbedeckte Hautpartien, besonders die Bereiche um Augen, Haaransatz, Nacken sowie die Lippen sind einzucremen. Ein Lichtschutzfaktor von mindestens 30 wird empfohlen.

Der Lichtschutzfaktor auf Sonnenschutzpräparaten gibt an, um das Wievielfache der Eigenschutzzeit man sich der Sonne mit dem Sonnenschutzmittel aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen.

UV-Schutzmittel verringern das Eindringen schädlicher UV-Strahlen in die Haut und damit das Risiko, dass die Erbinformation in den Zellen beschädigt wird. Einen vollständigen Schutz vor Hautkrebs geben sie aber nicht.

Sonnenschutzmittel:
„Viel hilft viel“

Eigenschaften eines guten Sonnenschutzmittels sind:

- Lichtschutzfaktor mindestens 30, besser 50
- Schutz vor UV-A und UV-B-Strahlung
- Möglichst ohne Duftstoffe



Das Sonnenschutzmittel großzügig vor Sonneneinwirkung auftragen. Durch Schwitzen und Abrieb verliert sich die Creme. Regelmäßiges Nachcremen ist daher wichtig – alle zwei Stunden sollte der Schutz erneuert werden.

Beachte: Der Lichtschutzfaktor wird durch Nachcremen nicht erhöht – ohne geht die Schutzwirkung der Creme jedoch verloren!

**Beim Eincremen gilt das Motto:
„Viel hilft viel“!**

Der angegebene Lichtschutzfaktor gilt nur, wenn ausreichend Sonnenschutzcreme aufgetragen wird.

Benötigte Menge

- Für Gesicht, Hals und Ohren etwa einen Teelöffel
- Für die Handrücken eine haselnussgroße Menge verwenden



Vorbräunen der Haut bietet keinen Schutz

Die häufige Annahme, dass das Vorbräunen der Haut einen optimalen UV-Schutz bietet, ist leider falsch. Bräunung ist vielmehr ein Abwehrmechanismus der Haut gegenüber UV-Strahlen.

Die Bräunung der Haut bietet nur einen geringfügigen Schutz, der einem Lichtschutzfaktor von 1,5 bis 4 entspricht.



**Eine zu geringe Menge kann dazu führen,
dass kein Schutz besteht!**



Rechtliche Grundlagen

Arbeitsschutzgesetz

Der Arbeitgeber ist im Rahmen des Arbeitsschutzes (§ 3 Arbeitsschutzgesetz) dazu verpflichtet, für Arbeitsplätze eine Gefährdungsbeurteilung durchzuführen und zum Schutz vor arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren geeignete technische, organisatorische und personenbezogene Maßnahmen zu ergreifen.

Das gilt auch für Gefährdungen durch UV-Strahlung und Hitze.



Und wie sieht das mit UV-Schutzcremes aus?

UV-Schutzcremes sind immer als ergänzende Maßnahme zu betrachten, um die von Kleidung nicht bedeckten Körperregionen vor der UV-Strahlung zu schützen, wenn technische oder organisatorische Maßnahmen keinen ausreichenden Schutz bieten. In diesem Fall sind die UV-Schutzmittel als Maßnahme nach Arbeitsschutzgesetz zu bewerten und vom Arbeitgeber zur Verfügung zu stellen.



Vorsorge/Früherkennung

Zusammengefasst ist Sonnenschutz eigentlich gar nicht so schwer. Wenn Sie aber spezielle Fragen dazu haben, wie Sie sich persönlich bei Ihrer Tätigkeit am besten vor Sonne schützen können, ist Ihre Betriebsärztin bzw. Ihr Betriebsarzt eine gute Ansprechperson. Das kann zum Beispiel insbesondere dann der Fall sein, wenn Sie bestimmte Medikamente nehmen, die sich „nicht mit Sonne vertragen“ oder bei Ihnen eine Allergie gegen Inhaltsstoffe von Cremes vorliegt.



Auch wenn Sie sich gut vor der Sonne schützen, ist es wichtig, auf Hautveränderungen zu achten, die ein Frühzeichen von Hautkrebs sein können. Hautkrebs entsteht bevorzugt an sonnenexponierten Körperstellen, aber nicht nur dort. Und er sieht zu Beginn häufig harmlos aus und ist schmerzlos.



Nicht abheilende raue, gerötete Flecken, Hornkrusten und Blutungen an betroffenen Hautstellen oder sich verändernde Leberflecken sind Warnsignale, um unverzüglich eine Hautärztin bzw. einen Hautarzt aufzusuchen. Insbesondere bei Beschäftigten, die viel im Freien arbeiten, sind regelmäßige Kontrollen der Haut durch den Hautarzt ratsam. Ab dem 35. Lebensjahr übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen dafür alle 2 Jahre die Kosten.

Hautkrebs, der rechtzeitig erkannt wird, ist in der Regel gut behandelbar!

Hitze

Zumindest in den Sommermonaten ist es so, dass es bei Sonnenschein auch heiß wird, manchmal sehr heiß. Insbesondere bei körperlich anstrengender Tätigkeit und wenn zusätzlich Schutzkleidung getragen werden muss, ist die Hitzebelastung in der Gefährdungsbeurteilung zu berücksichtigen.

Damit die Arbeit auch dann ohne Gesundheitsbeeinträchtigungen ausgeführt werden kann, sind z. B. folgende Schutzmaßnahmen möglich:



- Körperlich stark beanspruchende Arbeitsvorgänge (wenn möglich) auf kühlere Tage bzw. Tageszeiten verlagern
- Vermeidung von Tätigkeiten in direkter Sonne
- Beschattung der Arbeitsplätze
- Klimatisierung von Fahrerkabinen in Baumaschinen und Fahrzeugen
- Verringerung der körperlichen Anforderungen der Arbeit, z. B. verstärkter Einsatz von technischen Hilfsmitteln
- Verzicht auf Leistungslohnsysteme in Hitzeperioden
- Einsatz zusätzlicher Hilfskräfte
- Anpassung des Arbeitstempos an die (hitzebedingt verringerte) Leistungsfähigkeit
- Erhöhung von Zahl und Länge der Ruhepausen
- Sicherstellung einer „Hitze-Akklimationsphase“ für neue Beschäftigte und „Rückkehrende“ (z. B. aus einer Krankheitsphase)
- Künstliche Luftbewegung (z. B. durch Ventilatoren)
- Schaffung von schattigen, kühlen (ggf. klimatisierten) Pausenplätzen
- Bereitstellung von kühlen Getränken in der Nähe der Arbeitsplätze (geeignet sind Trink- und stilles Mineralwasser sowie ungesüßter Kräutertee)
- Organisation von kurzen Trinkpausen ca. alle 20 Minuten (oder öfter)
- Unterweisung der Mitarbeiter zu den betrieblichen Maßnahmen und zum richtigen Verhalten bei Hitze, zu den Symptomen von Hitzeerkrankungen und zur Ersten Hilfe

Anzeichen von Hitzebelastung

Zeichen von Hitzebelastung ernst nehmen:

- Erhöhtes Durstgefühl durch Flüssigkeitsmangel
- Hitzekrämpfe durch Salz- und Flüssigkeitsverlust
- Sonnenstich: hochroter Kopf, Übelkeit, Kopfschmerz
- Zustand der Erschöpfung (Signale): Gereiztheit, Schwäche, Beklemmung, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, schneller Puls
- Hitzschlag: die Körpertemperatur steigt über 40 Grad



Im Notfall

Was ist im Notfall zu tun?

- Erste Hilfe sofort anfordern (Notruf 112)
- Raus aus der Sonne! Schatten aufsuchen
- Ausreichend Flüssigkeit (kein Alkohol) in kleinen Mengen und mit Pausen dem Körper zuführen
- Bei Schwindel hinlegen
- Betroffene Person weiter beobachten
- Bei Bewusstlosigkeit den Betroffenen in die stabile Seitenlage bringen
- Kühle feuchte Tücher auf Stirn, Nacken und Beine legen, bei Hitzschlag Person mit kühlem Wasser begießen
- Bei Atemstillstand Wiederbelebungsmaßnahmen durchführen, bis der Rettungsdienst eintrifft



Gefährdungsermittlung

| Sonnenexposition | | | |
|------------------|---|----|------|
| 1. | Wird der aktuelle UV-Index in Erfahrung gebracht? (z. B. durch Wetter-App, Internet, TV, Radio) | Ja | Nein |
| 2. | Sind die Beschäftigten über die Gefährdung durch UV-Strahlung und die dazu festgelegten Maßnahmen unterwiesen? | Ja | Nein |
| 3. | Wird das Arbeiten in der prallen Sonne möglichst vermieden? (Arbeiten in den Schatten verlegen, notfalls künstliche Beschattung der Arbeitsplätze durch Sonnensegel, Sonnendach vornehmen.) | Ja | Nein |
| 4. | Werden die Arbeitszeiten den besonderen Gegebenheiten angepasst? (z. B. Verschieben des Arbeitsbeginns in die Morgenstunden) | Ja | Nein |
| 5. | Sind für Pausen schattige Plätze bzw. überdachte Einrichtungen vorhanden? | Ja | Nein |
| 6. | Wird leichte Kleidung getragen, die vor Sonne schützt und die Verdunstung von Schweiß zulässt? | Ja | Nein |
| 7. | Wird ein Helm mit Nackentuch bzw. eine geeignete Kopfbedeckung getragen? | Ja | Nein |
| 8. | Wird bei starker Sonneneinstrahlung eine geeignete UV-Schutz-Brille getragen? | Ja | Nein |
| 9. | Wird auf die freien Körperpartien geeignetes UV-Schutzmittel aufgetragen? (Lichtschutzfaktor \geq 30) | Ja | Nein |

| Zusätzlich bei Hitze | | | |
|----------------------|--|----|------|
| 1. | Werden zu erwartende Hitzebelastungen in Erfahrung gebracht (z. B. durch Wetter-App, Internet, TV, Radio) und bei der Arbeitsplanung berücksichtigt? | Ja | Nein |
| 2. | Sind die Beschäftigten über die Gefährdung durch Hitze und die dazu festgelegten Maßnahmen unterwiesen? | Ja | Nein |
| 3. | Wird das Aufheizen von Fahrerkabinen (z. B. Krane, Erdbaumaschinen) durch direkte Sonneneinstrahlung vermieden? (z. B. Klimaanlage) | Ja | Nein |
| 4. | Werden sehr schwere Arbeiten auf die frühen Morgenstunden verschoben? | Ja | Nein |
| 5. | Stehen vor Ort geeignete (alkoholfreie, kalorienarme) Getränke in ausreichender Menge zur Verfügung? | Ja | Nein |
| 6. | Sind regelmäßige Trinkpausen möglich und sichergestellt? | Ja | Nein |
| 7. | Achten die Beschäftigten bei sich und ihren Kollegen auf Anzeichen von Hitzeerkrankungen? (z. B. Schwäche, Schwindel, Übelkeit) | Ja | Nein |
| 8. | Ist eine „Hitze-Akklimatisationsphase“ für neue Beschäftigte sichergestellt? | Ja | Nein |

UV-Schutz bei Arbeiten im Freien



1. Sonne meiden!

Von Anfang März bis Ende September und besonders zwischen 11 Uhr und 15 Uhr gilt: Tätigkeiten wenn möglich im Schatten ausführen und direkte Sonneneinstrahlung meiden! Das heißt in der Regel auch: Pausen im Schatten verbringen. Ausnahmen sind ok, wenn der aktuelle Wetterbericht einen UV-Index von ≤ 3 meldet.



2. Körperbedeckende Kleidung tragen!

Lange Hosen und geschlossene Sicherheitsschuhe sind auf dem Bau selbstverständlich, aber lange Ärmel sind zusätzlich nötig.



3. Kopf besonders schützen!

Auch wenn Sie einen Helm tragen, müssen Ohren und Nacken (eventuell auch das Gesicht) zusätzlich geschützt werden – zum Beispiel durch ein Nackentuch. Sofern an Ihrem Arbeitsplatz kein Helm getragen werden muss, brauchen Sie einen Hut mit breiter Krempe. Für Basecaps gilt übrigens dasselbe wie für Helme: Sie benötigen eine „Zusatzausrüstung“ – zum Beispiel auch hier ein Nackentuch – damit auch Ohren und Nacken geschützt sind.



4. Sonnenbrille aufsetzen!

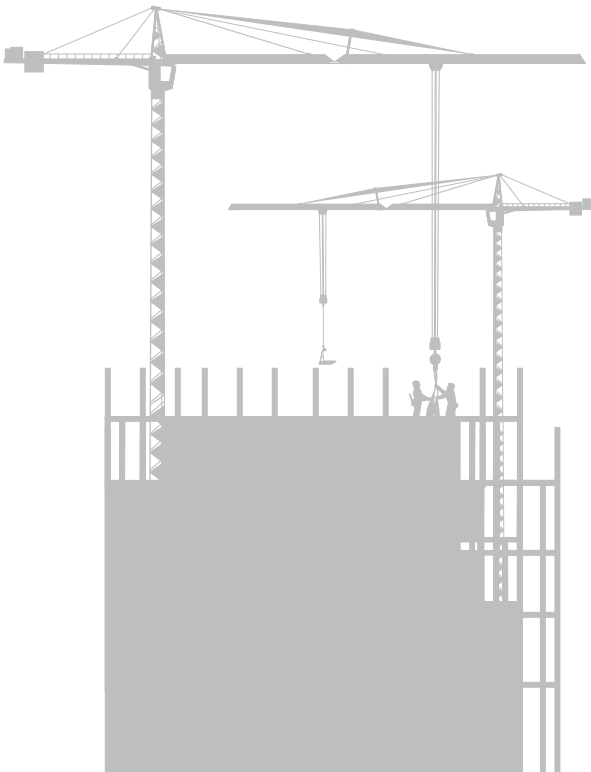
Das muss eine für den gewerblichen Bereich geeignete UV-Schutzbrille sein und der DIN EN 166 und 172 entsprechen. Empfehlenswert ist die Schutzstufe 5-2,5 sowie eine graue Tönung. Damit ist sowohl ein ausreichender Schutz als auch eine sichere Farberkennung im Straßenverkehr gewährleistet. Zusätzlich sollte auf das Vorhandensein einer seitlichen transparenten Abschirmung geachtet werden.



5. Sonnenschutzcreme verwenden!

Hautpartien, die sich nicht durch Kleidung schützen lassen, müssen vor Arbeitsbeginn reichlich mit Sonnenschutzcreme (Lichtschutzfaktor 30 und mehr) eingecremt werden. Ein Beispiel dafür sind Gesicht und Nase, wenn ein Helm mit sehr kleinem Schirm getragen werden muss. Danach muss alle zwei Stunden neu eingecremt werden.

Schützen Sie sich in der Freizeit und am Arbeitsplatz!



Impressum

Herausgeber:

Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft
Hildegardstraße 29/30
10715 Berlin

Tel.: 0800 8020100

Fax: 0800 6686688-38020

E-Mail: praevention@bgbau.de

www.bgbau.de

Bildquellen:

Titelbild: © Cobalt, Fotolia

Seite 2: © 4zevar, Fotolia

Seite 4: © SVLFG, © artpost, Fotolia

Seiten 5–7: © SVLFG

Seite 8: © DGUV Information 203-085 „Arbeiten unter der Sonne“

Seite 11: © Wilhelm Layher GmbH & Co KG

Seite 12: © SVLFG, sculpies, Fotolia

Seiten 13–14: © BG BAU, © SVLFG

Seite 15: © H.ZWEI.S Werbeagentur GmbH

Seiten 16–17: © SVLFG

Seite 18: © PhotoSG, Fotolia

Seite 19: BG BAU, © SVLFG

Seite 20: © H.ZWEI.S Werbeagentur GmbH

Seite 21: © H.ZWEI.S Werbeagentur GmbH, © SVLFG

Seite 24: © H.ZWEI.S Werbeagentur GmbH

Wir bedanken uns bei der Sozialversicherung für Landwirtschaft,
Forsten und Gartenbau (SVLFG) für die freundliche Nachdruckgenehmigung
von Texten und Bildern aus ihrer Broschüre „Sonnenschutz“.

Berlin, April 2018



**Berufsgenossenschaft
der Bauwirtschaft**

Hildegardstraße 29/30

10715 Berlin

Tel.: 0800 8020100

Fax: 0800 6686688-38020

praevention@bgbau.de

www.bgbau.de