

Hitzeaktionsplan: Indoor-Baustellen

Was müssen Unternehmen beachten?

Hitze kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen wie Hitzschlag führen. Hohe Temperaturen erhöhen zudem das Risiko von Arbeitsunfällen aufgrund von Ermüdung, verminderter Konzentration und eingeschränkter Reaktionsfähigkeit. Beurteilen Sie rechtzeitig die Gefährdungen und aktualisieren Sie Ihren Maßnahmenplan in der Rangfolge technische – organisatorische – persönliche Schutzmaßnahmen. Überlegen Sie frühzeitig, welche Ausrüstungen benötigt werden.

Stehen alle benötigten Ausrüstungen bereit?

Überlegen Sie rechtzeitig und vorbereitend auf den Sommer, welche Ausrüstung benötigt wird.

Beschaffen Sie frühzeitig alle benötigten Ausrüstungen, wie z. B. Verschattungseinrichtungen, Wetterzelte, Wasserbehälter, Kühlwesten etc.

Kalkulieren Sie bei der Anschaffung der Ausrüstung längere Lieferzeiten ein.

Einen finanziellen Zuschuss für die Vervollständigung Ihrer Maßnahmen können Sie über die Arbeitsschutzprämien der BG BAU „Technischer UV-Schutz“ und „Persönlicher UV- und Hitzeschutz“ erhalten.

www.bgbau.de/praemien

Sind Ihre Beschäftigten über die Gefährdungen und Schutzmaßnahmen informiert?

Machen Sie Hitze zum Gesprächsthema.

Führen Sie eine aktuelle Unterweisung durch.

Sensibilisieren Sie die Beschäftigten dafür, auf Anzeichen von Hitzeerkrankungen zu achten.

Machen Sie die Beschäftigten mit den Maßnahmen der Ersten Hilfe bei Hitzeerkrankungen vertraut.

Platzieren Sie die Erste-Hilfe-Hitzekarte der BG BAU an gut sichtbaren Stellen.

Bieten Sie ggf. eine Beratung/Wunschvorsorge bei der Betriebsärztin oder beim Betriebsarzt an.

Nutzen Sie zur Unterstützung Ihrer Unterweisung das „1×1 im Arbeitsschutz: Hitze“, die „Checkliste: Unterweisung zum Thema Hitzebelastung“ sowie die „Erste-Hilfe-Rettungskarte: Akute Hitzeerkrankungen“.

www.bgbau.de/hitze

Haben Sie alle Gefährdungen durch Hitze im Blick?

Wenn der Sommer da ist: Beobachten Sie die Wetterlage aufmerksam.

Nutzen Sie baustellenbezogene Wetterinformationen (z. B. Wetter-Apps).

Berücksichtigen Sie alle Wetterfaktoren, die zu Hitzebelastung führen (Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Strahlungswärme, mangelnde Luftbewegung).

Beachten Sie die mit der Lage einhergehenden Besonderheiten Ihrer Baustelle bzw. des Objektes.

Seien Sie immer informiert!

Melden Sie sich bei einem Wetterwarndienst an, der Sie über bevorstehende Hitzewellen benachrichtigt.

► [Weitere Informationen](#)

Denken Sie an besonders gefährdete Personengruppen.

Jede Person kann gefährdet sein, insbesondere aber

- ältere Beschäftigte
- Beschäftigte mit körperlich anstrengenden Tätigkeiten
- Beschäftigte, die Schutzkleidung tragen müssen
- neue Beschäftigte.

Beziehen Sie Ihren Betriebsarzt oder Ihre Betriebsärztin ein (Wunschvorsorge).

Die Hitzetoleranz der Beschäftigten ist von vielen individuellen Faktoren abhängig.

► [Weitere Informationen](#)

Haben Sie Maßnahmen festgelegt?

Passen Sie den Arbeitstag an die Bedingungen an.

Beginnen Sie den Arbeitstag, wenn möglich, ein bis zwei Stunden früher.

Sorgen Sie für körperliche Entlastung.

Verlegen Sie die körperlich anspruchsvollsten Aufgaben in die Morgenstunden.

Sorgen Sie für Verschattungen an den Arbeitsplätzen, damit die Räume nicht zusätzlich aufheizen.

Richten Sie ein „Kumpel-System“ ein, bei dem Beschäftigte gegenseitig aufeinander achten.

Veränderungen in der Arbeitsplanung können eine effektive Möglichkeit sein, Gesundheit und Leistung der Beschäftigten in Hitzeperioden zu erhalten.

Für Verschattungslösungen und bestimmte ergonomische Arbeitsmittel können Sie einen finanziellen Zuschuss erhalten.

www.bgbau.de/praemien

► [Weitere Informationen](#)

Planen und ermöglichen Sie zusätzliche Pausen.

Geben Sie Beschäftigten Zeit, sich an die Hitze zu gewöhnen.

Gewähren Sie mindestens alle 15 bis 30 Minuten kurze Trinkpausen.

Gewähren Sie jede Stunde eine fünfminütige Pause.

Planen Sie bei hohen Belastungen längere Pausen.

Gestatten Sie Ruhe- und Trinkpausen, wenn Beschäftigte Unwohlsein verspüren.

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Beschäftigten angemessene Ruhepausen einlegen, um sich abzukühlen und Wasser zu trinken.

Die angegebenen Pausenzeiten sind Richtwerte.

► [Weitere Informationen](#)

Sorgen Sie für Abkühlung in den Pausen.

Organisieren Sie kühle/klimatisierte Pausenräume oder schattige Pausenplätze.

Stellen Sie Ventilatoren zur Verfügung.

Kümmern Sie sich um frisches, kühles Trinkwasser oder Eisgetränke.

Überprüfen Sie, ob die Kleidung angepasst werden kann.

Die innere Körpertemperatur sinkt, wenn die (anstrengende) Tätigkeit unterbrochen wird. Für eine noch bessere und schnellere Erholung in den Pausen sollten Pausenräume und Plätze möglichst kühl und schattig sein.

► [Weitere Informationen](#)

Sorgen Sie für Getränke.

Stellen Sie sicher, dass immer Wasser in der Nähe ist.

Beschäftigte sollten trinken, bis ihr Urin hellgelb oder klar ist.

Sorgen Sie für ausreichend und saubere Toiletten, damit die Beschäftigten nicht extra wenig trinken, um den Gebrauch dieser Einrichtungen zu vermeiden.

Stellen Sie ausreichende Mengen möglichst kühlen Trinkwassers in der Nähe des Arbeitsplatzes bereit.

► [Weitere Informationen](#)

Optimieren Sie die Kleidung.

Die Beschäftigten sollten in Innenräumen leichte, lockere Kleidung tragen, die so viel Haut wie möglich freilegt.

Stellen Sie ggf. Kühlwesten, Kühlstulpen etc. bereit.

Verzichten Sie keinesfalls auf notwendige Persönliche Schutzausrüstung (PSA).

Einen finanziellen Zuschuss für die Ausstattung Ihrer Beschäftigten mit Kühl- und UV-Schutz-Kleidung können Sie über die Arbeitsschutzprämie der BG BAU „Persönlicher UV- und Hitzeschutz“ erhalten.

www.bgbau.de/praemien

► [Weitere Informationen](#)

Reagieren Sie bei Anzeichen von Hitzeerkrankungen.

Achten Sie auf Anzeichen von Hitzeerkrankheiten.

Leisten Sie Erste Hilfe, wenn Beschäftigte Symptome zeigen.

Leisten Sie Erste Hilfe!

„Erste-Hilfe-Rettungskarte: Akute Hitzeerkrankungen“

www.bgbau.de/hitze

► [Weitere Informationen](#)

Weitere Informationen

Wenn der Sommer da ist: Beobachten Sie die Wetterlage aufmerksam.

Nicht allein die Lufttemperatur ist für die Hitzebelastung ausschlaggebend. Durch hohe Luftfeuchtigkeit, direkte Sonnenstrahlung und mangelnde Luftbewegung kann diese zusätzlich massiv erhöht sein.

Berücksichtigen Sie, dass beispielweise auch weitere Wärmequellen (z. B. heiße Werkstoffe oder Maschinen), körperlich anspruchsvolle Tätigkeiten und persönliche Schutzausrüstungen den Hitzestress erhöhen.

Hilfreich zur Einschätzung der Gefährdung der Beschäftigten können Apps oder Webseiten sein, die neben den lokalen Wetterbedingungen möglichst viele dieser Faktoren berücksichtigen, zum Beispiel

Heatshield-Plattform

<https://www.heat-shield.eu/>

ClimApp

<https://www.lth.se/climapp/dissemination/download-climapp/>

Auch die Lage Ihrer Baustelle ist entscheidend. Ist sie beispielsweise sehr hoch oder in einem Talkessel gelegen? Gibt es reflektierende Oberflächen? Dann sollten Sie auch diese Aspekte berücksichtigen.

[▶ Zurück](#)

Denken Sie an besonders gefährdete Personengruppen.

Ältere Menschen sind bei Hitze besonders gefährdet. Aber auch junge Beschäftigte haben bei Hitze oftmals gesundheitliche Probleme – beispielsweise aufgrund mangelnder Erfahrung, höherer Arbeitsintensität und der Neigung, Risiken zu unterschätzen.

Zudem können verschiedene Erkrankungen oder Medikamente die Hitzebelastbarkeit verringern. Für solche Beschäftigte sind gegebenenfalls besondere Maßnahmen an heißen Tagen notwendig, bei deren Festlegung die Betriebsärztin oder der Betriebsarzt unterstützen kann.

Der Körper kann durch einen allmählichen Prozess, der als „Akklimatisierung“ bezeichnet wird, darauf trainiert werden, Hitzebelastung besser zu tolerieren. Dafür ist es notwendig, ihn allmählich an die Arbeit unter Hitzebedingungen zu gewöhnen, indem die Arbeitszeit bzw. die Arbeitsschwere schrittweise über 7 bis 14 Tage bis auf das volle Pensum erhöht werden.

Für neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollte das Pensum nicht mehr als 20 % pro Tag erhöht werden. Erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollten mit 50 % beginnen und das Pensum langsam steigern. Das gilt auch für Arbeitsplatz-Rückkehrende, die zwei Wochen oder länger, zum Beispiel aufgrund von Urlaub oder Krankheit, abwesend waren.

[▶ Zurück](#)

Passen Sie den Arbeitstag an die Bedingungen an.

Sie können für körperliche Entlastung sorgen, indem Sie anstrengende Tätigkeiten auf mehrere Beschäftigte verteilen oder ergonomische Hilfsmittel einsetzen.

Tipp:

Einen finanziellen Zuschuss für Ihre Verschattungslösung können Sie ohne vorherigen Antrag über die Arbeitsschutzprämie der BG BAU „Technischer UV-Schutz“ erhalten. Ergonomische Lösungen, die hohe körperliche Belastungen reduzieren, finden Sie auf der Website der BG BAU im Bereich „Ergonomische Lösungen“. Auch für ergonomische Arbeitsmittel „Körperliche Belastung“ können Sie einen finanziellen Zuschuss erhalten.

Eine gute Idee ist auch, ein „Kumpel-System“ einzurichten: Ihre Beschäftigten achten gegenseitig aufeinander und informieren sich beispielsweise halbstündig darüber, wie es ihnen geht.

[▶ Zurück](#)

Planen und ermöglichen Sie zusätzliche Pausen.

Der Körper kann durch einen allmählichen Prozess, der als „Akklimationierung“ bezeichnet wird, darauf trainiert werden, Hitzebelastung besser zu tolerieren. Dafür ist es notwendig, ihn allmählich an die Arbeit unter Hitzebedingungen zu gewöhnen, indem die Arbeitszeit bzw. die Arbeitsschwere schrittweise über 7 bis 14 Tage bis auf das volle Pensum erhöht werden.

Für neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollte das Pensum nicht mehr als 20 % pro Tag erhöht werden. Erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollten mit 50 % beginnen und das Pensum langsam steigern. Das gilt auch für Arbeitsplatz-Rückkehrende, die zwei Wochen oder länger – zum Beispiel aufgrund von Urlaub oder Krankheit – abwesend waren.

Akklimationierungsplan für neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: 20 % des Pensums am 1. Tag, danach nicht mehr als 20 % Erhöhung pro Tag

- Tag 1: 20 %
- Tag 2: 40 %
- Tag 3: 60 %
- Tag 4: 80 %
- Tag 5: 100 %

Akklimationierungsplan für erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: 50 % des Pensums am 1. Tag, danach nicht mehr als

- Tag 1: 50 %
- Tag 2: 60 %
- Tag 3: 80 %
- Tag 4: 100 %

Zusätzliche Pausen helfen, den negativen Einfluss der Hitze auf die Produktivität zu verringern. Warum? Weil bei heißem Wetter automatisch die Arbeitsintensität sinkt und mehr ungeplante Pausen gemacht werden müssen.

Besonders wirksam lassen sich Hitzeunfälle vermeiden, indem die Beschäftigten über Arbeitstempo und Pausen selbst bestimmen. Dazu müssen jedoch auch entsprechende Rahmenbedingungen gegeben sein.

[▶ Zurück](#)

Sorgen Sie für Abkühlung in den Pausen.

Eine stationäre Belüftung mit Ventilatoren ist sinnvoll, da die erhöhte Luftzirkulation den natürlichen Wärmeabgabeprozess über die Haut verbessert.

Ein Befeuchten der Haut (mit einem Spray, feuchten Tüchern oder Kühlpacks) führt zusätzlich zu einer verdunstungsbasierten Kühlung. Auch das Eintauchen der Arme in Wasser (und Eis) für fünf Minuten ist eine effektive und einfache Möglichkeit, schnell abzukühlen.

Während der Pausen kann zusätzlich wärmende Persönliche Schutzausrüstung abgelegt werden.

[▶ Zurück](#)

Sorgen Sie für Getränke.

Dehydration beeinträchtigt nicht nur die Leistungsfähigkeit der Beschäftigten, sondern auch ihre Gesundheit.

Auf Baustellen müssen Beschäftigte in der Nähe der Arbeitsplätze über Trinkwasser oder ein anderes alkoholfreies Getränk verfügen können. Bei höheren Lufttemperaturen sollten die Getränke möglichst gekühlt (10 bis 15 °C) sein.

Motivieren Sie alle Beschäftigten, die körperlich (schwer) arbeiten, alle 15 bis 20 Minuten ein Glas Wasser zu trinken. Ob der Körper genügend mit Flüssigkeit versorgt ist, kann man an der Farbe seines Urins erkennen, der hellgelb sein sollte.

Bei üblicher Ernährung reicht das darin enthaltene Salz in der Regel aus, um den Elektrolythaushalt des Körpers im Gleichgewicht zu halten, sodass Elektrolytgetränke meist nicht notwendig sind.

Alkohol- oder koffeinhaltige Getränke sollten am Arbeitsplatz nach Möglichkeit vermieden werden, da sie den Körper dehydrieren.

[▶ Zurück](#)

Optimieren Sie die Kleidung.

Bei der Wahl der richtigen Kleidung sind die Faktoren Sicherheit, Hitze- und UV-Schutz zu berücksichtigen.

Beschäftigte im Innendienst sollten leichte, lockere Kleidung tragen, die so viel Haut wie möglich freilegt, um die Wärmeabgabe zu erleichtern. Für diejenigen, die in Branchen arbeiten, die die Verwendung schwererer Schutzbekleidung erfordern, wird empfohlen, Kleidungsstücke mit eingearbeitetem Netz über Bereichen wie den Achselhöhlen, Leisten, Ellbogen und der Rückseite der Knie zu tragen.

Auch wenn es heiß ist, muss der Schutz vor anderen Gefährdungen gewährleistet sein. Das heißt: Trotz Hitze müssen die Beschäftigten am Arbeitsplatz weiterhin ordnungsgemäß ihre PSA tragen. Allerdings sollte die PSA unverzüglich abgelegt werden, wenn sie nicht mehr notwendig ist, um die zusätzliche Hitzebelastung durch diese zu beenden. Erforderlichenfalls sollten sie die PSA trocknen lassen, bevor sie sie erneut verwenden, oder ersetzen.

Eine Option ist auch der Einsatz von Kühlkleidung an heißen Tagen.

[▶ Zurück](#)

Reagieren Sie bei Anzeichen von Hitzeerkrankungen.

Anzeichen von Hitzeerkrankungen sind: Blässe, Müdigkeit, Schwäche, Schwindel, Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Übelkeit oder Erbrechen, Muskelkrämpfe, Ohnmacht, kühl-feuchte Haut, schneller und schwacher Puls sowie schnelle und flache Atmung.

Wenn sich bei einer beschäftigten Person diese Anzeichen zeigen, sollten Sie ihn/sie:

- an einen kühlen Ort im Schatten bringen
- hinsetzen, Kleidung lockern und Pause machen lassen
- kühles Wasser zum Trinken geben
- den Körper mit Wasser oder feuchten Tüchern abkühlen
- bei Bewusstlosigkeit in stabile Seitenlage bringen.

Wenn keine normale Atmung vorliegt, sofort Wiederbelebensmaßnahmen durchführen, bis der Rettungsdienst eintrifft.

[▶ Zurück](#)