

Hildegardstraße 29/30  
10715 Berlin  
Telefon: 0800 8020100  
Fax: 0800 6686688-38020  
E-Mail: [praevention@bgbau.de](mailto:praevention@bgbau.de)  
Internet: [www.bgbau.de/sonne](http://www.bgbau.de/sonne)



Bildquellen:  
© Westend61, mauritius images GmbH  
© H2S DESIGN



**UV-Strahlung und Hitze**  
Schützen Sie sich!

## Was Sie bei Sonne und Hitze besonders beachten sollten

Tätigkeiten wenn möglich im Schatten ausführen und direkte Sonneneinstrahlung meiden (besonders zwischen 11 Uhr und 15 Uhr)

Kopfbedeckung und körperbedeckende, luftdurchlässige Kleidung tragen

Sonnenschutzbrille tragen (nach DIN EN 166 und DIN EN 172)

Ausreichend trinken: Mineralwasser, Fruchtschorle (mind. 2,5 Liter)

Alkohol meiden

Leichte Mahlzeiten bevorzugen

Unbedeckte Haut vor Arbeitsbeginn reichlich mit Sonnenschutzcreme (LSF  $\geq$  30) eincremen, alle zwei Stunden wiederholen

Regelmäßige Pausen im Schatten machen



Bei hohen Temperaturen und viel Sonnenschein kann Arbeiten im Freien den Körper stark belasten. Starke Hitze kann den Kreislauf belasten und sogar bis zum Tod führen.

Die intensive UV-Strahlung ist besonders gefährlich. Sie kann die Augen schädigen sowie Sonnenbrand und Hautkrebs verursachen. Ein Blick durch die UV-Kamera zeigt deutlich, welche massiven Hautveränderungen durch UV-Strahlung entstehen können.

Diese Gesundheitsschäden können vermieden werden.

## So schützen Sie Ihre Beschäftigten

- Arbeitszeiten an die Sonnenstrahlung anpassen, z. B. die Morgen- oder Abendstunden nutzen
- Arbeitsplätze mit Schattenspender versehen
- Baumaschinen und Fahrzeuge mit Klimaanlage bereitstellen
- Für eine gute Belüftung der Arbeitsbereiche sorgen
- Ausreichend Getränke zur Verfügung stellen