

# Hitzeaktionspläne

Was müssen Unternehmen beachten?

Janett Khosravie-Hohn

06.06.2024

# Einflussfaktoren auf den Körper

**Starkes Schwitzen** (Wasser- und Salzverlust)

WITTERUNG

Wärmestrahlung



Lufttemperatur



Luftfeuchte



Luftbewegung



**Wärmebildung im Körper**

Zeitdruck



Tragen von PSA



Arbeitsschwere



Dauer der Hitzeexposition



ARBEIT

**Individualität** (Gesundheitszustand, Medikamente etc.)

coramax – stock.adobe.com

- Indoor
- Outdoor
- Interaktive Checklisten
- Pop-up Funktion für Hintergrundinformationen
- Prüfung notwendiger Maßnahmen bzw. was noch zu tun ist
- Angebote und Hilfestellungen



- Unterstützung, um Tätigkeiten trotz Hitze sicher durchführen zu können
- Hilfestellung, um die Gefährdung Hitze „im Blick“ zu haben
- Worauf muss besonders geachtet werden?
- Welche Unterstützung bietet die BG BAU an?

# Hitzeaktionsplan Outdoor

## Hitzeaktionsplan: Outdoor-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. Beschäftigte, die im Freien arbeiten oder schwere körperliche Arbeit verrichten, sind besonders gefährdet. Maßnahmen für heiße Tage sollten Sie planen, bevor es heiß wird. 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. Verschattungs- und 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/premien](http://www.bgbau.de/premien)

### 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 „1st in Arbeitsschutz: Hitze“, die „Checkliste: Unterweisung zum Thema Hitzebelastung“ sowie die „Erste-Hilfe-Rettungskarte: Akute Hitzeerkrankungen“.*

[www.bgbau.de/hitze](http://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 eingehenden Besonderheiten Ihrer Baustelle.

Hitzeaktionsplan: Outdoor-Baustellen

*Selen Sie immer informiert*

*Melden Sie sich bei einem Wetterwaredienst an, der Sie über bevorstehende Hitzeperioden benachrichtigt.*



### 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 Hitzeerzoleranz der Beschäftigten ist von vielen individuellen Faktoren abhängig.*



### 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, z. B. mit Wetterschutzelten.
- Verlegen Sie vorbereitende Tätigkeiten nach innen oder in den Schatten.
- 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/premien](http://www.bgbau.de/premien)



Hitzeaktionsplan: Outdoor-Baustellen

### 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 angenehmen Pausenzeiten sind Richtwerte.*



### 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.*



### 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.*



### Optimieren Sie die Kleidung.

- Die Beschäftigten sollten lange, möglichst locker sitzende, helle, leichte, atmungsaktive Kleidung tragen.
- Der Kopf wird mit Helm oder Kopfbedeckung mit Nackenschutz oder breiter Krempe geschützt.
- Die Augen werden mit UV-Schutzbrille (Sonnenbrille) geschützt.
- Stellen Sie ggf. Kühlwesten, Kühlstulpen etc. bereit.
- Verzichtern 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 Arbeitsschutzprämien der BG BAU „Persönlicher UV- und Hitzeschutz“ erhalten.*

[www.bgbau.de/premien](http://www.bgbau.de/premien)



### Reagieren Sie bei Anzeichen von Hitzeerkrankungen.

- Achten Sie auf Anzeichen von Hitzeerkrankungen.
- Leisten Sie Erste Hilfe, wenn Beschäftigte Symptome zeigen.

*Leisten Sie Erste Hilfe!*

*„Erste-Hilfe-Rettungskarte: Akute Hitzeerkrankungen“*  
[www.bgbau.de/hitze](http://www.bgbau.de/hitze)



## Hitzeaktionsplan: Outdoor-Baustellen

Was müssen Unternehmen beachten?

### 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, z. B. mit Wetterschutzelten.
- Verlegen Sie vorbereitende Tätigkeiten nach innen oder in den Schatten.
- 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](http://www.bgbau.de/praemien)



## Haben Sie Maßnahmen festgelegt?

### 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.

*Veränderungen in der **X**ung 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](http://www.bgbau.de/praemien)



## Erste Hilfe – Akute Hitzeerkrankungen



### Bei akuten Hitzeerkrankungen gilt in allen Fällen:

- Betroffene in kühlere Umgebung (z.B. Schatten) bringen
- Bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage
- Wenn keine normale Atmung vorliegt, **sofort** Wiederbelebensmaßnahmen durchführen bis Rettungsdienst eintrifft

**Notruf  
bundesweit 112**



#### Sonnenstich

Reizung der Hirnhäute durch Sonnenstrahlung auf ungeschützten Kopf

#### Besondere Symptome:

Hochroter Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Nackensteifigkeit (evtl. zeitlich verzögert)

#### Hitzeerschöpfung

Überwärmung des gesamten Körpers führt zu Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen

#### Besondere Symptome:

Kopfschmerzen, starkes Schwitzen, Hautblässe, schneller Puls, Blutdruckabfall (Schockzeichen)

#### Hitzschlag

Extreme Überwärmung des Körpers durch Hitze

#### Besondere Symptome:

Heiße, trockene, rote Haut, taumelnder Gang, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit

**Spezielle Maßnahmen: siehe Rückseite!**

## Erste Hilfe – Sofortmaßnahmen

### Sonnenstich

- Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf lagern
- Kopf mit feuchten Tüchern kühlen
- Rettungsdienst alarmieren



### Hitzeerschöpfung

- Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf und erhöhten Beinen lagern
- Rettungsdienst alarmieren
- Bei vorhandenem Bewusstsein für ausreichendes Trinken sorgen



### Hitzschlag

- Rettungsdienst alarmieren
- Schwere Kleidung öffnen
- Betroffene mit feuchten Tüchern kühlen



DGUV Information 204-037 „Erste Hilfe Karte: Akute Hitzeerkrankungen“, Ausgabe April 2016, Herausgeber: DGUV ([www.dguv.de](http://www.dguv.de))  
Überreicht durch: Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft ([www.bgbau.de](http://www.bgbau.de))





***Sommer ist die Zeit, in der es zu heiß ist, um die Dinge zu tun,  
für die es im Winter zu kalt war.***

**Mark Twain (1835 - 1910), Schriftsteller**