

Es gibt viele Menschen, die in Außenberufen arbeiten und in den Sommermonaten besonderen Belastungen ausgesetzt sind (beispielsweise in den Bereichen Landwirtschaft, Baugewerbe oder Feuerwehr).

Warum ist man bei Arbeiten im Freien stärker an heißen Tagen gefährdet?

Menschen die im Freien arbeiten sind besonders von der direkten Sonneneinstrahlung betroffen, wodurch es sowohl zu einer erhöhten Hitzebelastung als auch zu einer gesteigerten Gefährdung durch UV-Strahlen kommen kann.

Hier finden Sie wichtige Hinweise, wie Sie sich während der Arbeit vor Hitzebelastung schützen können:

- **Sonnenschutz:** Achten Sie darauf, Sonnencreme zu verwenden, sowie Kopfbedeckung und Kleidung aus leichten, hellen und luftdurchlässigen Materialien zu tragen. Auch das Tragen von UV-Schutzkleidung ist zu empfehlen. Wenn möglich, nutzen Sie Schatten an Ihrem Arbeitsplatz (bspw. Sonnenschirme/-segel).
- **Arbeitszeiten anpassen:** Körperliche Arbeiten sollten, wenn möglich, in der Mittagshitze gemieden werden. Erledigen Sie in dieser Zeit Bürotätigkeiten wie Organisation, Planung und Dokumentation. Nutzen Sie regelmäßige und längere Pausenzeiten für Aufenthalte in schattigen und kühleren Räumen, insbesondere während der heißesten Tageszeit.
- **Ausreichend trinken:** Trinken Sie ausreichend Wasser, auch wenn Sie keinen Durst verspüren (ca. alle 20 Minuten). Erinnern Sie auch Ihre Kolleginnen und Kollegen an ausreichendes Trinken. Nutzen Sie vorhandene Trinkangebote Ihres Arbeitgebers oder bringen Sie sich ausreichend Wasser für die Arbeitszeit mit.
- **Symptome vom Hitzestress vermitteln:** Menschen die im Freien arbeiten sollten die Anzeichen von hitzebedingten Beeinträchtigungen kennen, um sich und Ihre Kolleginnen/Kollegen zu schützen. Hitzebedingte Symptome sind z. B. Schwächegefühl, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit und schneller Herzschlag. Hängen Sie Informationsposter in den Pausenräumen auf, um Sie selbst und Ihre Mitarbeitenden an einzelne Maßnahmen zu erinnern.

Weiterführende Informationen:

[Sonnenschutz bei Arbeiten im Freien \(SVLFG/BG BAU\)](#)

[Hitzearbeit; Erkennen – beurteilen – schützen \(BGHM\)](#)

[Sommerhitze im Büro – Tipps für Arbeit und Wohlbefinden \(BAuA\)](#)