



© Foto: Wolfgang Eckert

Anbeiten bei Hitze im Freien

Die zunehmenden Hitzewellen infolge des Klimawandels stellen eine wachsende Belastung für Beschäftigte im Freien dar. Hohe Temperaturen, direkte Sonnen- und UV-Strahlung sowie Luftschadstoffe können die Gesundheit ernsthaft gefährden und die Arbeitsleistung deutlich einschränken, wodurch es zu erhöhtem Unfallrisiko kommt.

Tätigkeiten im Baugewerbe, in der Landwirtschaft, im Garten- und Landschaftsbau sowie weitere Außenarbeiten sind besonders betroffen.

- **Effektiver Sonnenschutz:** Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden
- **Geeignete Arbeitskleidung:** helle, luftige Kleidung tragen, helle Kopfbedeckung mit Nackenschutz und breiter Krempe, Sonnenbrille mit UV- und Seitenschutz
- **Arbeitsplatz schützen:** möglichst in Schattenbereichen arbeiten, Aufenthaltsbereiche mit Sonnensegeln, Schirmen oder Planen beschatten
- **Leichte, frische Ernährung:** leicht verdauliche, wasserreiche Kost bevorzugen: Obst, Gemüse oder Salate
- **Ausreichend Trinken:** mind. 2-3 Liter pro Tag trinken, bei schwerer Arbeit mehr trinken, lauwarmes Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder ungesüßte Tees
- **Regelmäßige Erholungspausen:** Pausen im Schatten oder kühlen Räumen
- **Körper kühlen:** Unterarme, Handgelenke, Nacken und Unterschenkel mit kaltem Wasser benetzen, kühles feuchtes Tuch im Nacken nutzen oder ein kühlendes Fußbad in Pausen
- **Arbeitszeiten anpassen:** wenn möglich, Arbeitszeiten bei Hitzewellen verlegen
- **Auf Gesundheitszustand achten:** erste Anzeichen für Hitzestress: Schwäche, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel
- **Kollegiale Fürsorge:** Betroffene in kühlere Bereiche bringen, nicht allein lassen, feuchte Tücher auflegen, in kleinen Mengen trinken lassen und ärztliche Hilfe holen

Nähere Informationen & Kontakt:



Anja Wutte, BSc
+43 664 8810030
anja.wutte@reiterer-scherling.at
www.oberesfeistritztal.at
www.facebook.com/kemoberesfeistritztal

Quelle: Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie