

Jetzt wo sich die Frühlingsmonate so allmählich ihrem Ende zuneigen und die Sommermonate vor der Tür stehen freuen sich viele von uns darauf die warmen, sonnigen Tage draußen im Freien zu verbringen. So schön es ist, die Hitze am Badensee, im Biergarten oder in den öffentlichen Parks zu genießen, so unangenehm und beschwerlich kann das Arbeiten bei warmem oder heißem Wetter im Büro sein. Für viele wird die Hitze dann schnell zu einer Qual und ggf. zu gesundheitlichen Belastungen wie Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden und Übelkeit.

Doch was bedeutet das für die Praxis – wie warm darf es am Büroarbeitsplatz sein? Unter welchen Bedingungen darf gearbeitet werden?



**Grundsätzlich gilt:** Die Temperatur in Arbeitsräumen soll 26 Grad nicht überschreiten.

§ 3 der Arbeitsstättenverordnung in Verbindung mit Ziffer 3.5 Technische Regeln für Arbeitsstätten sagt hierzu folgendes: „In Arbeitsräumen muss eine gesundheitlich zuträgliche Temperatur herrschen.“

Die ASR A3.5 unterscheidet zwei Arten von Temperatur:

**Die Raumtemperatur** ist die vom Menschen empfundene Temperatur und wird unter anderem durch die Lufttemperatur und die Temperatur der umgebenden Flächen (Fenster, Wände, Decke und Fußboden) bestimmt.

**Die Lufttemperatur** ist die Temperatur der den Menschen umgebenden Luft ohne Einwirkung von Wärmestrahlung.

Die ASR A3.5 kennt bei der Lufttemperatur drei Temperaturschwellen: 26, 30 und 35 Grad. Werden sie überschritten, muss der Arbeitgeber Maßnahmen treffen. Trotz dieser Regelungen gibt es für Beschäftigte keinen direkten Rechtsanspruch auf klimatisierte Räume oder hitzefrei.

**Diese Maßnahmen kann der Arbeitgeber aufgreifen, wenn das Büro zu warm wird:**

- Ventilatoren in den betroffenen Büroräumen zur Verfügung stellen
- Dresscode an die Temperatur anpassen
- Vorübergehende Gleitzeiten einführen
- Ausreichend kalte Getränke am Arbeitsplatz bereitstellen
- Alternativräume zum Arbeiten anbieten

**Das können Beschäftigte tun:**

Luft- und feuchtigkeitsdurchlässige, leichte und bequeme Kleidung sowie luftdurchlässige Schuhe tragen. Diese Garderobe erleichtert das Schwitzen und verringert die Hitzebelastung.

Der Körper verliert durch Schwitzen viel Flüssigkeit. Zwei Liter bei einer Raumtemperatur von 24 Grad, bei höheren Temperaturen etwa drei Liter oder mehr. Deshalb sollten Sie gerade bei heißen Temperaturen ausreichend trinken. So wird Ihr Kreislauf bei Hitze im Büro unterstützt.

Auf gesüßte Getränke sollten Sie an heißen Tagen lieber

verzichten. Meiden Sie auch Alkohol und Kaffee, denn diese entziehen dem Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe, was den Effekt der hohen Temperaturen noch verstärkt.

Handgelenke mit kaltem Wasser benetzen – das kühlt kurzfristig.

Regelmäßig Kurzpausen einlegen.

Nicht jede und jeder verträgt Wärme gleich gut. Daher auch Signale des Körpers beachten und bei Unwohlsein kühlere Bereiche aufsuchen.

Die Raumtemperatur sollte maximal sechs Grad Unterschied zur Außentemperatur haben.

An heißen Tagen empfiehlt sich ordentliches Stoßlüften in den frühen Morgenstunden oder zum Feierabend hin. Um diese Zeit ist die Luft draußen noch kälter als im Gebäude. Um die Hitze im Büro zu verhindern, sollten die Fenster nach dem Lüften wieder geschlossen werden. Gegebenenfalls sollten rechtzeitig die Jalousien oder Rollos heruntergefahren werden. Jalousien sorgen nicht nur für Schatten im Büro. Sie können auch die Sicht auf den Computer-Bildschirm verbessern.

Um häufig bei Hitze auftretende Probleme wie Magenschmerzen oder andere Beschwerden zu vermeiden sollten Sie lieber auf leichte Kost wie z.B. Salat oder Obst zurückgreifen, denn Salate, Obst und Fisch sind an heißen Tagen viel leichter zu verdauen als die Currywurst oder der Schweinebraten. Lebensmitteln wie Wassermelone, Gurken, Quark oder Joghurt wird nachgesagt, dass diese eine kühlende Wirkung auf den Körper haben.

**Natürlich eignen sich die Tipps auch für den privaten Wohnbereich.**

**Warnzeichen immer ernst nehmen!**

## Was tun bei Hitze

Durch den Verlust von zu viel Flüssigkeit und Salzen entsteht die sogenannte Hitzeerschöpfung.

Symptome /Warnsignale können sein: Durstgefühl, allgemeine Abgeschlagenheit, Krämpfe, Übelkeit und Kreislaufbeschwerden wie Schwindel, Benommenheit und schwankender Gang.

Bei einem Hitzekollaps sinkt der Blutdruck durch eine vermehrte Durchblutung der Haut. Etwas kühles trinken, die Beine hoch lagern, Frischluft und Ruhe helfen meist in kurzer Zeit die Symptome zu lindern. Sollte nach kurzer Zeitspanne keine Besserung eintreten, rufen Sie bitte umgehend den Rettungsdienst unter der Nummer 112.



### Was tun bei Arbeitsplätzen auf im Freien?

Für Arbeitsplätze im Freien gibt es keine konkreten Vorschriften. Die genannten Vorschriften der Arbeitsstättenverordnung und Arbeitsstättenrichtlinie können nicht angewendet werden.

Für Baustellen kann Ziffer 5.1 des Anhangs zur ArbStättV herangezogen werden: „Arbeitsplätze in nicht allseits

umschlossenen Arbeitsstätten und Arbeitsplätze im Freien sind so einzurichten und zu betreiben, dass sie von den Beschäftigten bei jeder Witterung sicher und ohne Gesundheitsgefährdung erreicht, benutzt und wieder verlassen werden können. Dazu gehört, dass diese Arbeitsplätze gegen Witterungseinflüsse geschützt sind oder den Beschäftigten geeignete persönliche Schutzausrüstungen zur Verfügung gestellt werden. Werden die Beschäftigten auf Arbeitsplätzen im Freien beschäftigt, so sind die Arbeitsplätze nach Möglichkeit so einzurichten, dass die Beschäftigten nicht gesundheitsgefährdenden äußeren Einwirkungen ausgesetzt sind.“

Somit haben Beschäftigte auch im Freien Anspruch darauf vor Gesundheitsgefahren durch Witterungseinflüsse geschützt zu werden. Der Arbeitgeber muss im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung prüfen, welche Maßnahmen er gegen Gefährdungen durch hohe Lufttemperaturen (und auch Gefährdung durch Sonneneinstrahlung!) treffen muss. Geeignete Maßnahmen können zum Beispiel regelmäßige Pausen in geschützten (beschatteten) Bereichen sein oder generelle Arbeitsunterbrechung während der heißesten Stunden des Tages. Wichtig ist, dass der Arbeitgeber sich durch eine Sicherheitsfachkraft und einen Betriebsarzt beraten lässt. Konkret gefordert wird darüber hinaus, dass die Beschäftigten auf Baustellen Waschmöglichkeiten haben und über ausreichend Trinkwasser oder andere alkoholfreie Getränke verfügen können.

Quelle: igmetall.de; komnet.nrw.de