

Hitze am Arbeitsplatz stellt eine zunehmend relevante Belastung für Beschäftigte und Unternehmen dar. Insbesondere in den Sommermonaten oder bei Tätigkeiten in wärmeintensiven Arbeitsbereichen können hohe Temperaturen die Gesundheit, Sicherheit und Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen. Konzentrationsmängel, Ermüdung, Kreislaufprobleme und eine erhöhte Unfallgefahr sind typische Folgen. In schweren Fällen kann es zu hitzebedingten Erkrankungen kommen, die eine ernsthafte Gefährdung darstellen. Der Umgang mit Hitze ist daher ein wesentlicher Bestandteil des betrieblichen Arbeitsschutzes.

Arbeitgeber sind verpflichtet, Arbeitsbedingungen so zu gestalten, dass Gesundheitsgefahren vermieden werden. Dies gilt auch für hitzebedingte Belastungen. Grundlage hierfür bildet die Gefährdungsbeurteilung, in der sowohl Tätigkeiten in Gebäuden als auch Arbeiten im Freien berücksichtigt werden müssen. Ziel ist es, durch geeignete technische, organisatorische und personenbezogene Maßnahmen ein sicheres und gesundheitsgerechtes Arbeiten zu ermöglichen.

Hitze in Arbeitsräumen

An heißen Tagen können sich Arbeitsräume wie Büros, Werkstätten oder Verkaufsflächen stark aufheizen. Zu hohe Raumtemperaturen führen häufig zu sinkender Leistungsfähigkeit, gesteigerter Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und erhöhter körperlicher Belastung. Studien zeigen zudem, dass mit steigender Temperatur auch das Unfallrisiko zunimmt.

Zur Reduzierung der Raumtemperatur stehen verschiedene technische Maßnahmen zur Verfügung. Dazu zählen ein wirksamer Sonnenschutz an Fenstern, regelmäßige Lüftung, insbesondere durch Nutzung der Nachtauskühlung, sowie eine Reduktion innerer Wärmequellen, etwa durch den bedarfsgerechten Einsatz von elektrischen Geräten. Ventilatoren können das subjektive Temperaturempfinden verbessern, sind jedoch mit Blick auf Zugluft und Staubentwicklung umsichtig einzusetzen. Klimaanlage müssen fachgerecht betrieben werden, um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden; bewährt hat sich eine moderate

Temperaturdifferenz zwischen Innen- und Außenluft.

Ergänzend zu technischen Maßnahmen sind organisatorische Anpassungen erforderlich. Dazu gehören flexible Arbeitszeiten, zusätzliche oder verlängerte Pausen, die Reduzierung körperlich schwerer Tätigkeiten während der heißesten Tageszeiten sowie die Möglichkeit, Arbeiten in kühlere Bereiche zu verlagern. Besonders schutzbedürftige Personengruppen, wie ältere Beschäftigte, chronisch Kranke, Schwangere oder Menschen unter medikamentöser Behandlung, sind dabei gesondert zu berücksichtigen.

Personenbezogene Maßnahmen und Verhalten

Auch das individuelle Verhalten trägt wesentlich dazu bei, Hitzebelastungen zu reduzieren. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist bei hohen Temperaturen unerlässlich. Empfohlen wird, regelmäßig und bereits vor dem Einsetzen von Durst zu trinken, vorzugsweise Wasser, Mineralwasser oder leicht verdünnte Fruchtsäfte. Sehr kalte Getränke und alkoholhaltige Getränke sind ungeeignet. Leichte, luftdurchlässige Kleidung kann den Wärmestau reduzieren, sofern sie mit den Sicherheitsanforderungen des Arbeitsplatzes vereinbar ist.

Zusätzlich können einfache Kühlmaßnahmen wie Hand- oder Armgüsse, kühlende Tücher oder kurze Aufenthalte in kühleren Bereichen den Körper entlasten. Auch eine angepasste, leichte Ernährung trägt dazu bei, den Kreislauf zu stabilisieren. Schulungen und Informationen sind wichtig, damit Beschäftigte Anzeichen von Überhitzung frühzeitig erkennen und richtig reagieren können.

Arbeit im Freien und Schutz vor UV-Strahlung

Bei Tätigkeiten im Freien stellt Hitze eine besondere Herausforderung dar. Neben den hohen Temperaturen wirkt hier zusätzlich die UV-Strahlung belastend auf Haut und Augen. Langfristig erhöht sie das Risiko für Haut- und Augenerkrankungen bis hin zu Hautkrebs. Sonnenschutz ist daher fester Bestandteil des Arbeitsschutzes.

Ab einem erhöhten UV-Index sind Maßnahmen zwingend erforderlich. Dazu gehören, soweit möglich, Arbeiten im Schatten, die zeitliche Verlagerung von Tätigkeiten außerhalb der intensiven

Sonnenstunden sowie organisatorische Anpassungen von Arbeitszeit und Arbeitsrhythmus. Persönliche Schutzmaßnahmen wie körperbedeckende Kleidung, Kopfbedeckung, geeignete Sonnenbrillen und Sonnenschutzmittel für unbedeckte Hautstellen sind konsequent umzusetzen. Ebenso wichtig ist die ständige Verfügbarkeit geeigneter Getränke direkt am Arbeitsplatz.

Auf Baustellen oder bei vergleichbaren Tätigkeiten sollten zusätzliche Maßnahmen wie Beschattungen oder mobile Schutzvorrichtungen eingerichtet werden. Beschäftigte sind gezielt zu schulen, um Symptome von Hitzeerkrankungen zu erkennen und bei Bedarf Erste-Hilfe-Maßnahmen einzuleiten.

Rechtliche Grundlagen und Verantwortung

Die rechtlichen Anforderungen ergeben sich insbesondere aus dem Arbeitsschutzgesetz und der Arbeitsstättenverordnung. Für Arbeitsräume gilt, dass bei steigenden Temperaturen schrittweise Schutzmaßnahmen zu ergreifen sind. Ein Anspruch auf klimatisierte Arbeitsplätze oder „Hitzefrei“ besteht zwar nicht, dennoch ist der Arbeitgeber verpflichtet, Gesundheitsgefahren zu vermeiden und geeignete Maßnahmen festzulegen. Diese sollten immer an die betrieblichen Gegebenheiten angepasst und regelmäßig überprüft werden.

Fazit

Hitze am Arbeitsplatz ist ein ernstzunehmendes Thema, das mit vorausschauender Planung und klaren Maßnahmen wirksam beherrscht werden kann. Durch die Kombination aus technischen, organisatorischen und personenbezogenen Schutzmaßnahmen lassen sich gesundheitliche Risiken deutlich reduzieren und Arbeitsunfälle vermeiden. Eine offene Kommunikation, regelmäßige Sensibilisierung der Beschäftigten und die konsequente Umsetzung der Maßnahmen tragen entscheidend dazu bei, auch bei hohen Temperaturen sichere und gesundheitsgerechte Arbeitsbedingungen zu gewährleisten.

Quelle: baua.de