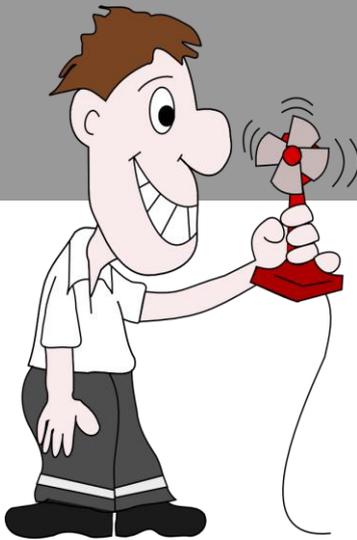


Juni 2013

Hitzealarm!

Heiße Tipps für heiße Tage



„Ventilatooorrr ...“
dröhnt der Comedy-Sommerhit aus dem Radio. Den Ventilator wünscht sich sicherlich so manche Einsatzkraft bei Diensten und Einsätzen in diesen Tagen.

Gegen die Hitze kann man nicht viel machen, aber man kann sich mit einfachen Tipps vor möglichen gesundheitlichen Risiken schützen.

UV-Strahlung, Hitze und Ozon

Gefährlich sind bei natürlichem Sonnenlicht die UV-A - Strahlung (400 - 320 nm) und die UV-B - Strahlung (320 - 280 nm). Diese sind nicht nur für die Bräunung der Haut verantwortlich, sie sind auch eine mögliche Ursache für Haut- und Augenerkrankungen. Obwohl ein Sonnenbrand meist gut verheilt, erhöht sich mit jeder Schädigung die Gefahr, an Hautkrebs zu erkranken.

Gesundheitsschäden können auch entstehen, wenn aufgrund einer kombinierten Belastung aus Hitze, körperlicher Arbeit und gegebenenfalls ungeeigneter Bekleidung zu einer Erwärmung des Körpers und damit zu einem Anstieg der Körpertemperatur kommt. Unter ungünstigen Verhältnissen kann schon bei kurzzeitiger körperlicher Tätigkeit in der Hitze ein gesundheitliches Risiko bestehen.

Ozon ist ein aggressives Reizgas. Es entsteht bei starker Sonneneinstrahlung durch die Reaktion von Stickoxiden mit dem Luftsauerstoff. Akute Wirkungen von Ozon sind unter anderem Augenreizungen, Brennen und Kratzen im Hals, Atembeschwerden, Entzündungsreaktionen in den Atemwegen, oder auch Kopfschmerzen.

Sonnenschutz

Sonnensegel oder Sonnenschirm sind bei geplanten Einsätzen unverzichtbar. Auch Bäume oder Überdachungen können ausreichend Schatten bieten.

In Räumen können Ventilatoren für Kühlung sorgen. Aber Achtung! Durchzug und Temperaturdifferenzen über 6°C zwischen Drinnen und Draußen führen meist zu ungesunden Belastungen.

Wenn kein geschützter Aufenthalt möglich ist, planen Sie regelmäßige „Entwärmungspausen“ an einem schattigen Platz ein. Viele kurze Erholungspausen haben einen höheren Erholungswert als wenige lange Erholungspausen.

Getränke

Stellen Sie ausreichend alkoholfreie Getränke bereit, mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Person. Ideal sind Mineralwasser, Fruchtschorle oder Tee.

Die Getränke sollten allerdings nicht zu kalt sein, da sich sonst der Kühleffekt ins Gegenteil verkehrt.



Kaffee ist wegen seines Koffeingehaltes nicht zum Durstlöschen geeignet.

Um den durch das Schwitzen entstandenen Mineralstoffverlust auszugleichen bieten sich leicht gewürzte Gemüsebrühe oder kalte Suppen an. Wer es mag, kann auch leicht gesalzenen Tee zum Ausgleich trinken.

Trinken sie, bevor der Durst sich meldet, am besten gleichmäßig über den Tag verteilt. Zusätzlich können wasserhaltige Früchte und Gemüse helfen, den Flüssigkeitshaushalt aufzubessern.



Bekleidung

Passen Sie die zu tragende Bekleidung und natürlich auch die Einsatzbekleidung den Temperaturen und dem notwendigen Schutz an. Schwere Bekleidung belastet den Körper zusätzlich und erfordert häufigere Abkühlungspausen.

Der Körper soll schwitzen dürfen, die Bekleidung sollte aber die Schweißverdunstung zulassen.

Dicht gewobene Bekleidung in kräftigen Farben schützt besser vor UV-Strahlen als luftig-leichte, helle Shirts. Alternativ sollte eine Bekleidung mit UV-Schutz gewählt werden.

Ein Hut, oder eine Kappe mit breitem Rand oder ein Tuch schützt Nacken, Ohren und Kopf vor intensiver UV-Strahlung.

Augenschutz

Sonnenbrillen sollten über einen ausreichenden UV-Schutz (bis 400 nm, nach EN 1836, Filterkategorie 2 oder 3) verfügen. Die Gläser sollten nah am Auge sitzen, das Auge vollständig bedecken und auch vor seitlich einfallendem Licht schützen.

Als Glastönung werden die Farben braun (filtert teils auch den Blauanteil des Lichts) oder grau (neutrale Farbwiedergabe) empfohlen.

Literaturhinweise:

Empfehlungen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA):

- ▶ <http://www.baua.de/de/Informationen-fuer-die-Praxis/Handlungshilfen-und-Praxisbeispiele/Klima/Sommertipps.html>

Tipps für heiße Sommertage bei der Arbeit vom Arbeitsschutz Sachsen

- ▶ <http://www.arbeitsschutz-sachsen.de/publications/merkblaetter/sommertage/faecher-sommertage.pdf>

Kampagne „Mit heiler Haut“

- ▶ <http://www.mit-heiler-haut.de/>

Die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) und die Deutsche Krebshilfe e. V. bieten ein umfangreiches Angebot an Informationsbroschüren, Plakaten, Präsentationen, Unterrichtsmaterial

- ▶ <http://www.unsererahut.de/adp/service/downloads.html>

Hautschutz

Benutzen Sie einem dem Hauttyp angepasste Sonnenschutzcreme mit Lichtschutzfaktor 20 oder besser.

Tragen Sie etwa eine halbe Stunde vor Arbeits- oder Dienstbeginn im Freien reichlich wasserfeste Sonnenschutzcreme auf alle unbedeckten Körperstellen auf. Cremes Sie regelmäßig nach, besonders bei starkem Schwitzen; das Nachcremen verlängert nicht den Schutz, er wird nur erhalten.

Sonnencreme sollte nicht zum verlängerten Aufenthalt in der Sonne genutzt werden, sondern ausschließlich, um nicht von Textilien bedeckte Hautareale wie Arme, Gesicht, Ohren, Lippen zu schützen.

Schutz vor Ozon

Zwischen 5 und 9 Uhr am Morgen ist die Ozonbelastung am Tiefsten. Danach steigt sie an und erreicht zwischen 15 und 17 Uhr das Maximum. Die Konzentration bleibt bis Sonnenuntergang hoch.

Personen, die empfindlich auf erhöhte Ozonwerte reagieren, sollten an sonnigen, heißen Tagen körperliche Anstrengungen im Freien auf den Vormittag verlegen. Dies sollte auch bei der Einsatzplanung berücksichtigt werden.

Abkühlung

Bei Einsätzen mit verstärkter körperlicher Arbeit ist es sinnvoll, den Mitarbeitern eine Möglichkeit zur gezielten Abkühlung zu geben.

Bewährt hat sich dabei eine kleine Wanne oder größere Schüssel mit etwa 15°C - 20°C kaltem Wasser, in das für etwa 10 – 15 Minuten die Hände und ggf. die Unterarme getaucht werden. Durch leichte Bewegung im Wasser sorgt dieses für einen gezielten und effektiven Abkühleffekt.



Bild:
Institute of Naval Medicine,
Gosport, GB

Alternativ können auch mit Wasser getränkte Handtücher zur Abkühlung genutzt werden