

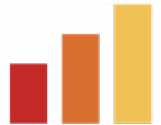
# Schutz vor Hitze und UV-Strahlung bei Arbeit im Freien

## Information für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

### Wie können sich Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer schützen?

**1. Sich langsam an die Hitze gewöhnen.**

Die meisten Unfälle durch extreme Hitze passieren in den ersten Arbeitstagen. Der Körper muss sich langsam an die Hitze gewöhnen. Deshalb ist es wichtig, dass man sich am Beginn der Arbeit nicht überanstrengt und es langsam angeht. Mit jedem Tag erhöht sich die Anpassungsfähigkeit des Körpers.



**2. Wenn der eigene Schatten kleiner ist als man selbst, dann Vorsicht!**

Die UV-Strahlung durch die Sonne ist dann gefährlich, wenn der Körperschatten auf ebenem Boden kleiner ist als die Körpergröße. Das ist meistens zwischen 11:00 und 15:00 Uhr von April bis September bei wolkenlosem Himmel der Fall. Direkte Sonne sollte in dieser Zeit so gut wie möglich vermieden werden, indem im Schatten gearbeitet wird. Der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin muss, wenn möglich, technische Schutzmaßnahmen ergreifen, zum Beispiel durch Beschattung von Arbeitsplätzen durch Zelte oder Sonnenschirme.



**3. Alle 20 Minuten Wasser trinken.**

Bei starker Hitzebelastung sollten alle 15–20 Minuten ca. 200 ml. Wasser getrunken werden. Viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer kommen bereits dehydriert in die Arbeit. Es ist aber wichtig, dass man vor Arbeitsbeginn, während der Arbeit und danach ausreichend Wasser trinkt – das kann Leben retten.



**4. Nein zu Oberkörperfrei!**

Bei starker Sonne ohne T-Shirt zu arbeiten ist sehr gefährlich. Das Risiko für Hautkrebs steigt mit jedem Sonnenbrand und die gefährlichen Auswirkungen spürt man erst Jahre später. Auch wenn es heiß ist, ist es besser für die Gesundheit, wenn UV-sichere, dunkle Kleidung getragen wird, die den Körper bedecken. Auch eine UV-sichere Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille (auf das CE-Zeichen achten) sind wichtig, um sich vor der Strahlung zu schützen.



#### Schon gewusst?

Auf Baustellen kann ab einer Temperatur von mehr als 32,5°C das Arbeiten im Freien eingestellt werden, sofern kein kühlerer Alternativarbeitsplatz zur Verfügung gestellt werden kann. Die Entscheidung darüber treffen Arbeitgeber bzw. Arbeitgeberin oder Beauftragte. Mehr Informationen über die Kriterien auf der [Webseite der BUAK](#).

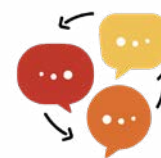
#### 5. Eincremen schützt.

Oft nervig, aber sehr wirksam: Sonnencreme. Um Hauterkrankungen durch UV-Strahlung zu vermeiden, ist es wichtig, sich bei starker Sonne mehrmals pro Tag einzucremen. 20 Minuten bevor mit der Arbeit begonnen wird und mindestens noch 2 weitere Male. Wichtig ist, dass der Körper sauber und trocken ist, bevor man sich eincremt.



#### 6. Über Gefahren und Maßnahmen informiert sein.

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer müssen über die Gefahren für Sicherheit und Gesundheit sowie über die notwendigen Schutzmaßnahmen informiert werden. Das gilt auch für den Schutz vor starker Hitze und UV-Strahlung. Außerdem müssen sie ausreichend und verständlich unterwiesen werden. Die Unterweisung ist eine Art Schulung, die sich auf den konkreten Arbeitsplatz und Aufgabenbereich einzelner Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer bezieht und an sie angepasst werden muss.



#### 7. Aufmerksam sein und Symptome erkennen.

Manchmal bemerkt man die Symptome von gefährlichen Hitzeerkrankungen am eigenen Körper nicht. Deshalb sollte man die Symptome gut kennen. Wenn Kolleginnen und Kollegen diese Symptome zeigen, dann ist es wichtig, sofort Erste-Hilfe zu leisten und ärztliche Hilfe zu holen. Im Allgemeinen kann jedes ungewöhnliche Anzeichen bei Menschen, die unter Hitze körperlich arbeiten, auf eine Überhitzung hindeuten.



#### 8. Erste-Hilfe kann Leben retten.

Wenn eine Kollegin oder ein Kollege Symptome einer hitzebedingten Erkrankung zeigt, dann ist Folgendes tun:

- Die Person an einen kühleren Ort bringen (z. B. in den Schatten oder in einen klimatisierten Raum).
- Die Person mit aktiven Kühlmethoden kühlen (z. B. mit kaltem Wasser oder einem Ventilator).
- Die äußeren Kleidungsschichten entfernen, vor allem schwere Schutzkleidung.
- Eis oder kalte, nasse Handtücher auf den Kopf, Hals, Rumpf, in die Achselhöhlen und an die Leisten legen.
- Die betroffene Person nie alleine lassen. Eine hitzebedingte Erkrankung kann sich schnell verschlimmern.
- Bei Anzeichen eines Hitzschlags (Verwirrung, unklare Aussprache oder Bewusstlosigkeit) sofort die Rettung anrufen (144).



**Schutz vor Hitze und UV-Strahlung am Arbeitsplatz ist eine Bewusstseinsfrage.** Oft sind die Gefahren nicht sofort erkennbar und können sich erst Jahre später zeigen. Um wieder gesund und sicher von der Arbeit nach Hause zu kommen, ist es wichtig, die Schutzmaßnahmen und Anweisungen des Arbeitgebers oder der Arbeitgeberin zu befolgen. **Bei Beschwerden oder Fragen, hilft das zuständige Arbeitsinspektorat gerne weiter.**

**Deine Beschwerde wird immer geheim gehalten!**

#### Impressum

**Medieninhaber und Herausgeber:** Bundesministerium für Arbeit und Wirtschaft (BMAW), Sektion II Arbeitsrecht und Zentral-Arbeitsinspektorat, Favoritenstraße 7, 1040 Wien **Verlags- und Herstellungsort:** Wien **Layout & Druck:** BMAW **Stand:** Juli 2024