

Als Faustregel gilt: Wenn die Länge des Schattens, den der eigene Körper auf einen ebenen Untergrund wirft, kleiner als die Körpergröße ist, so besteht Gefahr.

ACHTUNG

Ab einem UV-Index von 8 bei einer Bestrahlungsdauer von mehr als 30 Minuten ist die direkte Sonne zu meiden.

Dieser UV-Index kann von Mitte Mai bis Ende Juli zwischen etwa 11.30 und 14.30 Sommerzeit erreicht werden. Arbeiten sollten während dieser Zeit im Schatten verrichtet werden.

HINWEIS

Ein Aufenthalt im Schatten kann die UV-Belastung um bis zu 50 % verringern!

Die obigen Abschätzmethode gelten für Orte bis zu einer Seehöhe von 1000 Meter bei wolkenlosem Himmel oder nur leichter Bewölkung.

In höheren Regionen nimmt die UV-Strahlung zu. Je 1000 m Seehöhe ist mit einer Verstärkung um 20 % zu rechnen.

WOLKEN HEMMEN UV-STRALUNG

Die Abschwächung beträgt

- 5 bis 10 % bei leichter Bewölkung,
- 30 bis 70 % bei dichter Bewölkung und
- bis zu 90 % bei sehr starker Bewölkung.

Eine Möglichkeit, den genauen UV-Index zu erfahren, bietet die Internetseite www.uv-index.at. Die hier angegebenen Werte werden vor Ort gemessen und müssen daher nicht mehr nach Seehöhe und Bewölkungsgrad korrigiert werden.

→ REFLEKTIERENDE OBERFLÄCHEN

Um die wirkliche UV-Belastung zu bestimmen, ist auch die verstärkende Wirkung von reflektierenden Oberflächen zu berücksichtigen:

ACHTUNG

Zunahme der UV-Belastung!

- Schnee: 80 %
- Styropor: bis zu 84 %
- Zinkblech walzblank: 67 %
- Weißaluminium: 45 %

Herausgeber: Österreichische Arbeitsschutzstrategie 2007-2012
Arbeitsgruppe Stärkung von Bewusstsein für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit
Erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit
Grafik: www.allesgrafik.at
August 2011

GEFÄHRDUNGEN DURCH SONNENSTRAHLUNG

Eine Information im Rahmen der österreichischen Arbeitsschutzstrategie

Ein Gewinn für alle!

Eine Zusammenarbeit von:



Das Sonnenlicht besteht aus sichtbarem Licht und unsichtbarer Ultraviolett (UV)- und Infrarotstrahlung. Hält man sich in der warmen Jahreszeit bei hohem Sonnenstand zu lange Zeit ungeschützt in der Sonne auf, führt das zu einer Schädigung von Augen und Haut durch die UV-Strahlung. Dabei muss die Sonne nicht direkt auf den Körper wirken, auch im Schatten kann man einen Sonnenbrand bekommen. Reflektierende Oberflächen, wie glänzende Metallflächen, helle Kunststoffe (Styropor), Wasser und Schnee verstärken die schädliche Wirkung. Je geringer die Bewölkung und je größer die Seehöhe, in der man sich aufhält, desto stärker ist die Belastung durch UV-Strahlung.

Die Stärke der auf der Erdoberfläche auftreffenden UV-Strahlung kann entweder mittels UV-Index bestimmt oder über die Schattenregel bzw. die Tages- und Jahreszeit abgeschätzt werden.

ACHTUNG

Wenn zu viel Sonne auf ungeschützte Augen und Haut trifft, kann das zu einer Augenentzündung, zu einem Sonnenbrand und in weiterer Folge bis zum Hautkrebs führen.

SCHÄDEN DURCH UV-STRALHUNG:

- Auge: Horn- und Bindehautentzündung, Grauer Star
- Haut: frühzeitige Hautalterung, UV-Erythem (Sonnenbrand), Hautkrebs
- Schwächung des Immunsystems

→ WIE KANN MAN SICH SCHÜTZEN?

SCHÜTZENDE KLEIDUNG TRAGEN

Kleidung ist die effektivste Schutzmaßnahme gegen UV-Strahlung. Daher sollte die Kleidung möglichst viel Haut bedecken. Damit ein Kleidungsstück die Haut während eines Arbeitstages ausreichend schützen kann, sollte es einen Schutzfaktor (UPF) von mindestens 20 aufweisen, was bei handelsüblichen T-Shirts der Fall ist. Dunkel gefärbte Stoffe bieten einen höheren Schutz als qualitativ gleichwertige helle Stoffe. Je dichter das Gewebe ausgeführt ist (Flächengewicht), desto größer ist die Schutzwirkung. Dunkel gefärbte Kleidung aus Stoff, der ein Flächengewicht von mindestens 150 g/m² aufweist, bietet ausreichenden Schutz. Auf der sicheren Seite liegt man, wenn man gekennzeichnete UV-Schutzkleidung trägt.

Kopf- und Nackenbedeckung bieten für diese Körperteile den effektivsten Schutz.

UV-SONNENSCHUTZMITTEL VERWENDEN

Hautstellen, die nicht durch Kleidungsstücke bedeckt werden, wie Ohren, Lippen und Nase, können durch geeignete Sonnenschutzmittel vor der UV-Strahlung geschützt werden.

Der benötigte Lichtschutzfaktor (LSF) hängt von der Bestrahlungsstärke (= UV-Index plus Reflexionen) und der Bestrahlungsdauer sowie vom Hauttyp ab. Er gibt an, um welchen Faktor sich die erlaubte Aufenthaltsdauer in der Sonne verlängert, wenn das Mittel verwendet wird.

Das Sonnenschutzmittel sollte schon 20 Minuten vor der Arbeit in der Sonne großzügig aufgetragen werden, damit es rechtzeitig in die Haut einzieht. Da die Wirkung durch Schweiß und Abrieb nachlässt, sollte das Mittel noch mindestens zwei weitere Male auf

saubere, trockene Haut aufgetragen werden. Achtung: **Die Schutzzeit verlängert sich dadurch nicht!**

Das Sonnenschutzmittel darf nicht bei zu hohen Temperaturen gelagert werden. Auf ein Überschreiten des Ablaufdatums ist zu achten. Um sicherzugehen, dass in der Praxis ein ausreichender Schutz besteht, sollte ein Sonnenschutzmittel mit mindestens doppelt so hohem LSF ausgewählt werden, wie die Beschreibung angibt.

UV-SCHUTZBRILLEN TRAGEN

Der UV-Schutz einer Brille hängt vom Filterglas und der Form der Brille ab. Eine UV-Schutzbrille muss die Augen von allen Seiten schützen. Die Tönung der Brille sollte vor Blendung schützen und auf die Art der Arbeit abgestimmt sein, sie gibt aber keinen Aufschluss über die UV-Schutzwirkung, sondern nur über die Durchlässigkeit für sichtbares Licht.

→ AB WANN MUSS MAN SICH SCHÜTZEN?

ACHTUNG

Ab einem UV-Index von 5 bei einer Bestrahlungsdauer von mehr als 30 Minuten ist persönlicher UV-Schutz notwendig.

Dieser UV-Index kann von April bis September zwischen etwa 11 und 15 Uhr Sommerzeit erreicht werden.

Eine andere, sehr einfache Methode zu entscheiden, ob Schutzmaßnahmen notwendig sind, ist die **Schattenregel**.