



Abteilung 13 - Personalentwicklung

Dr. Ina von Zelewski
-Betriebliches Gesundheitsmanagement-

Besucheranschrift:
Bültenweg 88
38106 Braunschweig
Deutschland

Tel. +49 (0) 531 391-4360
Fax +49 (0) 531 391-4695
i.zelewski@tu-bs.de
www.tu-braunschweig.de/abt13

Datum: 24. Juni 2019

Empfehlungen zum Umgang mit sommerlicher Hitze an der TU Braunschweig

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Hitzeperiode 2018 war für viele von uns eine Herausforderung. Sie hat uns zum Anlass gegeben, uns mit dem Thema Hitze an der TU zu beschäftigen. Dazu wurde gemeinschaftlich mit der Hochschulleitung und Beteiligten aus den Fachbereichen Arbeitssicherheit und Betriebsärztlicher Dienst, des Geschäftsbereichs 3, der Personalabteilung, der Personalvertretung sowie der Abteilung 13 – Betriebliches Gesundheitsmanagement ein Merkblatt zum Umgang mit sommerlicher Hitze erarbeitet und Ihnen im Anhang zur Verfügung gestellt.

Der Arbeitgeber, hier die TU Braunschweig, ist nach §4 des Arbeitsschutzgesetzes grundsätzlich verpflichtet, durch eine entsprechende Gestaltung der Arbeit, Gefährdungen für Leben und Gesundheit zu vermeiden und „verbleibende“ Gefährdungen gering zu halten. In der Technischen Regel für Arbeitsstätten – Raumtemperatur ASR A3.5 wird die Arbeitsraumnutzung im Zusammenhang mit Raumtemperaturen an klaren Richtwerten dargestellt (siehe Abbildung, Merkblatt der TU BS).

Mit diesem Merkblatt möchten wir Ihnen wichtige Informationen und Handlungsempfehlungen geben, die Ihnen helfen, die kommenden Hitzeperioden gut zu meistern.

Mit freundlichen Grüßen


(Dietmar Smyrek)

Merkblatt zum Umgang mit sommerlicher Hitze in Arbeitsräumen der TU Braunschweig

Allgemeine Informationen

Vor allem Arbeitsräume mit großen Fenstern und mit starker Sonneneinstrahlung werden im Sommer aufgeheizt. Computer, Drucker oder auch viele Personen im Raum tragen zur Wärmebelastung bei. Um auch in dieser Zeit gesund und leistungsfähig zu bleiben, kommen bestimmte Maßnahmen in Betracht. Diese können zum Teil durch die zuständige Führungskraft als auch durch die Beschäftigten selbst umgesetzt werden.

Stufenmodell der Technischen Regel für Arbeitsstätten, ASR A3.5 Raumtemperatur

	Lufttemperatur im Arbeitsraum über +35°C - Bei Überschreitung der Lufttemperatur im Raum auf über +35°C ist dieser für die Zeit der Überschreitung ohne entsprechende Maßnahmen als Arbeitsraum nicht geeignet.
	Lufttemperatur im Arbeitsraum über +30°C bis +35°C - Die zuständige Führungskraft muss wirksame Maßnahmen ergreifen. Dabei gilt die Reihenfolge: 1. Technische Maßnahmen 2. Organisatorische Maßnahmen 3. Personenbezogene Maßnahmen
	Lufttemperatur im Arbeitsraum von +26°C bis +30°C - Wenn die Außenlufttemperatur über +26°C liegt und geeigneter Sonnenschutz bereits verwendet wird, soll die zuständige Führungskraft Maßnahmen nach ASR A3.5 ergreifen.
	Außentemperatur über +26°C
	Zulässiger Temperaturbereich: Außentemperatur unter +26°

Reaktionen des Körpers auf Hitze

Der menschliche Körper steuert seine Kerntemperatur so, dass sie stetig rund +37°C beträgt. Steigt die Außentemperatur, bildet sich Schweiß. Wenn dieser verdunstet, wird der Körper gekühlt. Dennoch erhöhen sich Hauttemperatur und Herzfrequenz, was in der Regel harmlos ist.

Flüssigkeitsbedarf

Schwitzen führt zu Flüssigkeits- und Mineralienverlust. Dementsprechend steigt der Bedarf an Flüssigkeit. Als Durstlöscher eignen sich vor allem Mineralwasser sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees.

Leistungsfähigkeit und Empfinden

Laut einer Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) ist die Leistungsfähigkeit bei höheren Lufttemperaturen auch nach vier Stunden noch gegeben. Aber man fühlt sich weniger frisch und die Leistungsbereitschaft nimmt ab.

Maßnahmen an der TU Braunschweig

Menschen reagieren unterschiedlich auf Hitze. Dennoch sind Maßnahmen durchzuführen, damit die Gesundheit geschützt wird. Als Orientierung dient das oben abgebildete Stufenmodell. Jede Führungskraft hat die Möglichkeit, individuell für den zu verantwortenden Arbeitsbereich Maßnahmen abzuleiten. Grundsätzlich sind folgende Maßnahmen für die TU empfohlen:

Technische Maßnahmen

- Bereitstellung von Ventilatoren durch die zuständige Führungskraft
- Nachbessern von Verdunklungsmöglichkeiten (z. B. Jalousien, Lamellen oder Folien)

Hier sind die üblichen Beschaffungswege einzuhalten. Im Bereich der Zentralverwaltung sind begründete Beschaffungsanträge durch die Führungskraft an die Abteilung 31 zu richten.

Organisatorische Maßnahmen

- Nutzung der Möglichkeiten zur flexiblen Gestaltung von Arbeitszeit und –ort gemäß der Dienstvereinbarungen 36/37 in Absprache mit der Führungskraft
- Bereitstellung von Getränken als Gesundheitsmaßnahme. Leitungswasser, das Lebensmittel Nummer eins, ist als Durstlöcher bestens geeignet
- Lehrveranstaltungen/Seminare an alternative Orte verlegen - „grüner Seminarraum“
- Flexible Nutzung von Arbeitsräumen (Bereitstellen der Arbeitsplätze von abwesenden Beschäftigten)
- Effektives Lüften, möglichst Querlüften, in den frühen Morgenstunden

Persönliche Maßnahmen

- **Sonnenschutz:** ist am effektivsten, wenn er rechtzeitig heruntergelassen wird. Jalousien auch nach der Arbeit geschlossen halten!
- **Wärmequellen reduzieren:** nicht benötigte Geräte und Beleuchtung ausschalten!
- **Mehr trinken:** bei hohen Temperaturen etwa drei Liter und mehr! **Wichtig für die TU:** besonders geeignet sind Leitungswasser, Mineralwasser (nicht eiskalt!) und ungesüßter Tee.
- **Ernährung anpassen:** leichte Kost!
- **Bekleidung anpassen:** soweit möglich, zulässig kurze, luft- und feuchtigkeitsthroughlässige Kleidung tragen!
- **Körpersignale beachten:** Körperpartien kühlen, indem Sie kaltes Wasser über die Handgelenke fließen lassen und möglichst kühlere Bereiche aufsuchen!

Erste-Hilfe-Maßnahmen

Typische Anzeichen von Hitzschlag, Hitzeerschöpfung oder Sonnenstich sind: Schwindel, Schwächegefühl, sehr rote (oder blasse) Haut, Krämpfe in Armen und Beinen oder eine Bewusstseinsstrübung.

Sofortige Erste-Hilfe:

- Person in den Schatten oder an einen kühlen Ort bringen.
- Oberkörper erhöht lagern, enge Kleidung lockern.
- Mit feuchten Umschlägen (zum Beispiel auf dem Kopf) kühlen.
- (Mineral)wasser zu trinken geben.
- Bei Kreislauf- oder Bewusstseinsstörungen den Rettungsdienst (Tel. 0-112) rufen!