Sommerliche Hitze

Präventionsmaßnahmen

Dieser Maßnahmenkatalog wurde mit größter Sorgfalt erstellt und kann laufend aktualisiert werden. Wir behalten uns ausdrücklich vor, diesen ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit, Aktualität oder Qualität des bereitgestellten Infoblatts sowie des Musters übernimmt die Bundeskammer der Ziviltechniker:innen keine Gewähr. Haftungsansprüche gegen die Bundeskammer der Ziviltechniker:innen sind ausgeschlossen.

Es ist zu beachten, dass der Hitzeschutzplan individuell an die Bürobedürfnisse und Arbeitsumgebung anzupassen ist. Dabei ist zu berücksichtigen, dass jeder Mensch unterschiedlich auf Hitze reagiert und daher Maßnahmen entsprechend gewählt werden müssen.

Allgemeines

Die gesundheitliche Belastung und die Häufigkeit von Hitzeerkrankungen nehmen mit der steigenden Temperatur in den warmen Jahreszeiten zu. Dieser klimatischen Belastung sind die Arbeitnehmer:innen ausgesetzt, auch wenn der eigentliche Arbeitsprozess keine Wärmeentwicklung verursacht.

Bedenkliche Hitzeexposition kann sowohl in Außen- als auch in Innenbereichen auftreten. Der menschliche Körper kann sich an Hitze sukzessive anpassen; diesen Prozess nennt man Hitzeakklimatisierung.

Beruflich bedingte Hitzeerkrankungen sind aber vermeidbar.

Risikofaktoren für berufliche Hitzeerkrankungen sind:

- hohe oder sehr hohe Umgebungstemperaturen
- direkte Wärmeeinstrahlung (z. B. direkte Sonneneinstrahlung)
- schwere körperliche Arbeit
- hohe Luftfeuchtigkeit
- das Tragen von Kleidung, die eine Wärmeabgabe behindert oder eine Wärmeaufnahme erleichtert
- geringe Luftgeschwindigkeit
- lange Expositionszeit, Aufenthaltsdauer bei ungünstigen klimatischen Bedingungen
- individuelle Risikofaktoren

Auch bei Ziviltechniker:innen gibt es Arbeiten mit erhöhtem Risiko für Hitzekrankheiten:

Allgemein alle Befugnisse	Arbeiten in Innenräumen mit wärmeabstrahlenden Geräten (PC)
Architektur	Außenarbeiten (ÖBA usw.)
Bauwesen	Außenarbeiten (ÖBA, Prüf- und Messtätigkeit)
Wasserbau	Außenarbeiten (ÖBA, Prüf- und Messtätigkeit)
Geologie	Außenarbeiten (Geländeaufnahmen)
Vermessung und Geodäsie	Außenarbeiten (Vermessung)
Andere Befugnisse	Außenarbeiten (Prüf- und Messtätigkeiten)

Maßnahmen zur Vorbeugung

Hitzebedingte Erkrankungen können verhindert werden. In der Prävention wird vorausgesetzt, dass Arbeitgeber:in und Arbeitnehmer:in die Gefahren der Hitze erkennen. Es liegt an den Verantwortlichen, technische, organisatorische und personenbezogene Maßnahmen zur Verringerung von Hitzebelastungen einzuführen.

Maßnahmen zur Prävention

- Vor Wärmeinwirkung schützen (außen):
  - Beschatten – Verwendung reflektierender Materialien
  - Kühlen bzw. zusätzliche Wärmequellen beschränken/vermeiden
  - Arbeitszeiten verlagern bzw. schwere körperliche Arbeiten auf kühlere Tageszeiten verschieben
  - Arbeitsphasen bei Hitze reduzieren – Pausen
- Kühlzonen einrichten – Klimaanlagen in Gebäuden und Fahrzeugen
- Einplanung zusätzlicher Pausen zur Abkühlung
- Verkürzung der Arbeitszeit in Abhängigkeit von:
  - Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Sonneneinstrahlung
  - Schutzkleidung oder Schutzausrüstung

- Schwere der Arbeit
- Pausen zur Abkühlung und Trinken
- Zusätzliche Arbeitsteams bei gleichbleibender Arbeit (Schichtbetrieb)
- Erleichterung der Wärmeabgabe durch:
  - Leichte Arbeitskleidung
  - Kühlwesten und/oder Kappen
  - Angefeuchteter Nackenschutz
- Ausreichende Bereitstellung von Flüssigkeit (Wasser, Elektrolytgetränke; Richtwert ca. 200ml/15-20 Minuten)
- Schulung von Arbeitnehmer:innen um Hitzegefahren zu erkennen und darauf reagieren zu können.

Hitzeerkrankungen und Symptome

Mitarbeiter:innen und Verantwortliche müssen mögliche **Hitzesymptome** erkennen und bei Beschwerden **sofort Erste Hilfe leisten**.
Eine genaue Diagnose ist dabei nicht entscheidend, weil sich hitzebedingte Beschwerden oft ähneln oder gleichzeitig auftreten können. Wichtig ist, **rasch zu handeln**, weil sich der Zustand schnell verschlechtern kann.

Hitzeausschlag	Hautausschlag (Nacken, Oberkörper, Hautfalten)
Hitzeödeme	Flüssigkeitsansammlung in Unterschenkel
Hitzekrämpfe	Muskelkrämpfe /-schmerzen in Armen/Beinen
Hitzekollaps	• Ohnmacht • Schwindel
Hitzeerschöpfung	• Schwäche • Reizbarkeit • Starker Durst • Übelkeit/Erbrechen • Schwindel/Benommenheit • Starkes (übermäßiges)Schwitzen • Erhöhte Körpertemperatur • Hocher Puls
Sonnenstich	• Kopfschmerzen • Übelkeit/Erbrechen • Hoher Puls • Schwindel/Benommenheit • Bewusstlosigkeit
Hitzschlag	• Hoher Puls • Starkes Schwitzen und/oder heiße, trockene Haut • Stark erhöhte Temperatur • Verwirrung • Verwaschene Sprache • Krämpfe • Bewusstlosigkeit • Muskelschmerzen

Verantwortliche und Arbeitnehmer:innen sollen sich mit möglichen Hitzesymptomen vertraut machen und bei Auftreten eines dieser Symptome umgehend Erste Hilfe leisten. Der Versuch, eine Diagnose zu stellen, ist nicht zweckmäßig. Eine korrekte Diagnose ist oft schwierig, weil die Symptome verschiedener hitzebedingter Krankheiten parallel auftreten können. Zeit ist der entscheidende Faktor: Hitzebedingte Erkrankungen können sich schnell verschlechtern und tödlich enden.

Erstellung Hitzeschutzplan

Der Hitzeschutzplan dient dem Schutz vor Gesundheitsgefahren durch Hitze und UV-Strahlung und stellt sicheres Arbeiten im Innen- und Außendienst sicher. Er gilt für alle Mitarbeiter:innen.

Die Zuständigkeiten sind klar geregelt:

- Die **Geschäftsführung** stellt die Rahmenbedingungen sicher.
- Die **Außendienstmitarbeiter:innen** informieren sich im ABI über den aktuellen und prognostizierten Wetterbericht (auch über Hitzewarnung und UV-Index).
- **Ersthelfer:innen** übernehmen die Erstversorgung.
- Alle **Mitarbeiter:innen** sind verpflichtet, die Schutzmaßnahmen einzuhalten, ausreichend zu trinken und Warnsymptome sofort zu melden.

Der Hitzeschutzplan ergänzt die Gefährdungsbeurteilung und wird bei Bedarf aktualisiert.

Anhang - Hitzeschutzplan

Gefährdung	Maßnahmen
Unwissenheit	Schulung von Führungspersonal und Mitarbeiter:innen - Evaluierung der Gefährdung
Info Gefährliche Hitzebelastung	Warnung unter: http://warnungen.zamg.ac.at/html/de/heute/hitze/at/
Hitzewarnung	Aufsicht bestellen und Maßnahmen setzen
	Maßnahmen an wechselnde Bedingungen anpassen; Tageszeit, Wetter usw.
Hitzestress	Personenbezogene Warnsymptome erkennen
	Technische und organisatorische Maßnahmen setzen wie: • Unterweisung der Arbeitnehmer:innen • Versorgung mit geeigneten Getränken (Wasser, Isotonische Getränke) • Leichte Arbeitskleidung / Schutzkleidung* • Arbeitszeit verlegen • Verkürzung der Arbeitszeit • Hitzepausen einplanen (keine zu großen Temperaturunterschiede) • Arbeitsplätze beschatten • Arbeitsplätze (Innen) kühlen
Hitzebedingte Erkrankungen	Spezielle Erste-Hilfe-Maßnahmen, Ersthelfer:innen sind mit den speziellen Maßnahmen vertraut zu machen; bei Bedarf Rettung verständigen

Hitzeschutzmaßnahmen	
Allgemein	• Regelmäßig trinken (Wasser, isotonische Getränke) • Schutzmaßnahmen einhalten • Auf Warnsymptome bei sich und anderen achten • Warnsymptome z.B. Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit usw. sofort melden • Zur Eingewöhnung vorsichtig starten
	Besondere Vorsicht gilt bei neuen oder noch nicht an Hitze gewöhnten Mitarbeiter:innen, nach längerer Abwesenheit, in der Schwangerschaft sowie bei relevanten Vorerkrankungen oder Medikamenten, die Hitze oder UV-Strahlung schlechter verträglich machen.
Außendienst	
Ab Hitzewarnung Stufe 2 (gelb)	• Nicht alleine arbeiten • Körperlich anstrengende Arbeiten möglichst in die Morgenstunden oder Abendstunden verlegen - Arbeiten früher beginnen • Arbeiten mit anderen Arbeitgebern koordinieren • Trinkwasser/isotonische Getränke beistellen • Schatten- oder Kühlmöglichkeiten nutzen • Kühlhilfen – Kühltücher, Nackenschutz verwenden (z.B. nasse Tücher) • Transporthilfen und Arbeitserleichterungen verwenden

	• Vermeidung von direkter Sonnenbestrahlung in den Mittagsstunden – 11.00 – 15.00 Uhr • UV-Schutz verwenden – Schutzkleidung inkl. Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnenschutzcreme (ab UV-Index 5)* • Direkte Sonnenbestrahlung meiden (ab UV-Index 8)
Innendienst	Bei steigenden Raumtemperatur
Ab 25° C	• Auf Raumluftzirkulation achten – Lüften (Achtung auf Zugluft) • Nicht benötigte wärmeabgebende Geräte abschalten
Ab 28° C	• Ventilatoren oder Klimaanlage nutzen (Temperatur nicht unter 23° C) • Zugluft vermeiden

*Die notwendige Schutzkleidung gemäß § 16 Abs. 2 Z 7 PSA-V ist dem/der Arbeitnehmer:in zur Verfügung zu stellen und ist dafür zu sorgen, dass diese auch getragen wird. Die Schutzkleidung muss dabei den Körper ausreichend bedecken. Gemäß der Verordnung heißt das: Mindestens ein T-Shirt und eine Hose bis zu den Knien.

Erste Hilfe

Verwirrung, undeutliche Artikulation oder Bewusstlosigkeit sind Anzeichen für einen Hitzschlag. Setzen Sie bei derartigen Symptomen sofort einen Notruf ab, führen Sie gegebenenfalls Reanimationsmaßnahmen durch und kühlen Sie die betroffene Person, bis Hilfe eintrifft.

Für Arbeitnehmer:innen, die zum ersten Mal in einer warmen bzw. heißen Umgebung arbeiten, besteht ein erhöhtes Risiko für hitzebedingte Erkrankungen. Vor allem in den ersten Tagen sollte genau auf hitzebedingte Symptome geachtet werden, um unmittelbar darauf reagieren zu können. Beachten Sie, dass sich nicht jede Person an Hitze gewöhnen kann, besonders bei bestehenden Risikofaktoren (z.B. Übergewicht, Zuckerkrankheit, hoher Blutdruck, Herzerkrankungen, schlechte körperliche Fitness usw.).

Folgende Vorgangsweisen werden empfohlen:

- Bringen Sie den:die betroffene:n Arbeitnehmer:in an einen kühleren Ort, z. B. in den Schatten oder in einen klimatisierten Raum.
- Kühlen Sie den:die Arbeitnehmer:in mithilfe aktiver Kühlmethoden, z.B. mit kaltem Wasser, feuchte Tücher und/oder Ventilator.
- Entfernen Sie die äußeren Kleidungsschichten, insbesondere schwere Schutzkleidung.
- Legen Sie Eis oder kalte, nasse Handtücher auf Kopf, Hals, Rumpf, in die Achselhöhlen und an die Leisten.
- Lassen Sie die betroffene Person niemals allein. Eine hitzebedingte Erkrankung kann sich schnell verschlimmern.

Rufen Sie im Zweifelsfall die Rettung (Notrufnummer 144, Euro-Notruf 112).

Gesetzliche Regelungen

- ArbeitnehmerInnenschutzgesetz (ASchG)
- Verordnung über die persönliche Schutzausrüstung (PSA-V)
- Hitzeschutzverordnung (Hitze-V)
- Arbeitsstättenverordnung (AStV); insb § 28
- Mutterschutzgesetz (MSchG); insb § 2 und § 4
- Verordnung über Beschäftigungsverbote und -beschränkungen für Jugendliche (KJBG-VO); insb § 5