



Gesundheitsschutz im Frühling und Sommer



➔ Sommerliche Temperaturen locken nach draußen, sie erfreuen die Gäste im Café und im Freibad. Wer aber im Sommer im Freien arbeiten muss, kann durch Sonnenstrahlung und Hitze gesundheitlich stark belastet sein. Auch für Beschäftigte in Innenräumen können hohe Temperaturen im Sommer zu einer zusätzlichen Belastung werden.

Gesundheitliche Risiken durch Sommerwetter entstehen aus verschiedenen Ursachen:

- ▶ UV-Strahlung,
- ▶ Ozon und Sommersmog,
- ▶ hohe Temperaturen,
- ▶ andere Faktoren wie hohe Luftfeuchtigkeit.

Gesundheitsschutz in der Sonne

Fast drei Millionen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in Deutschland arbeiten zum größten Teil oder öfter draußen. Dazu zählen Beschäftigte im Hoch- und Tiefbau, in der Gastronomie, im Hafen und in der Schifffahrt sowie im Sport- und Freizeitbereich, aber auch Berufskraftfahrer, Erzieherinnen sowie Postbotinnen und Postboten. Sie alle brauchen Schutz vor schädigenden Einflüssen des Wetters.

Wir brauchen die im Sonnenlicht enthaltenen UV-Strahlen zum Leben, aber die Dosis macht's. Schon dreimal wöchentlich jeweils zehn Minuten Sonnenlicht auf Gesicht und Unterarme reichen aus, damit der Körper aus der Nahrung Vitamin D für die Stabilität der Knochen gewinnen kann. Ein Zuviel an UV-Strahlung kann die Haut irreparabel schädigen und ist ein Risiko für den hellen Hautkrebs, an dem in Deutschland jährlich fast 70.000 Menschen erkranken.

Auch das gesundheitliche Allgemeinbefinden spielt eine Rolle. Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck und Herzkrankheiten können durch Hitze und Sonnenstrahlung stärker belastet sein, ebenso Schwangere, ältere Beschäftigte und Jugendliche.



Je nach Tageszeit und Monat ist die Sonnenstrahlung besonders hoch: zwischen 11 und 15 Uhr und von Mitte April bis Anfang September. Selbst bei bedecktem Himmel dringen etwa 90 Prozent des UV-Lichts durch die Wolken. Im Schatten wirken noch bis zur Hälfte der UV-Strahlen, einen halben Meter unter Wasser sogar noch bis zu 60 Prozent. Welche Folgen können auftreten?

Sonnenbrand

Eine Hautschädigung durch Sonnenbrand ist kein kosmetisches Problem, sondern medizinisch gesehen eine Verbrennung. Gerötete Haut zeigt bereits eine Verbrennung ersten Grades an. Wenn Sie doch einmal einen Sonnenbrand erleiden, gehen Sie sofort aus der Sonne und schützen Sie die geschädigten Stellen mehrere Tage lang vor Sonnenlicht.

Allergische Reaktionen

Wenn die Haut die Sonne nicht verträgt, kann sie mit Juckreiz, Quaddeln oder Entzündung antworten. Arbeitsstoffe, aber auch chemische Filter, Duftstoffe und Konservierungsmittel in Kosmetika können dabei begünstigend wirken.

Langfristige Belastungswirkungen

„Wettergegerbte“ Haut entsteht durch zu viel Sonne. Sie lässt die Haut austrocknen und vorzeitig altern und ruft Falten und Altersflecken hervor. Die Haut hat ein „Gedächtnis“: Schädigungen addieren sich über die Jahre. Auch das Risiko für Hautkrebs, die häufigste Krebsart in Deutschland, nimmt zu – mit steigender Tendenz. Die Schädigungen zeigen sich erst nach Jahren. Besonders betroffen sind Kopf, Nacken und Handrücken.

Nebenwirkungen von Medikamenten

Medikamente (wie zum Beispiel Antibiotika, blutdrucksenkende Mittel, Psychopharmaka) können die körperliche Temperaturregelung beeinträchtigen, die Lichtempfindlichkeit erhöhen oder eine allergische Reaktion der Haut verstärken. Immunsuppression kann neben Ausschlägen und Infektionen auch Neubildungen begünstigen. Sprechen Sie dazu unbedingt mit ihrer behandelnden Ärztin.

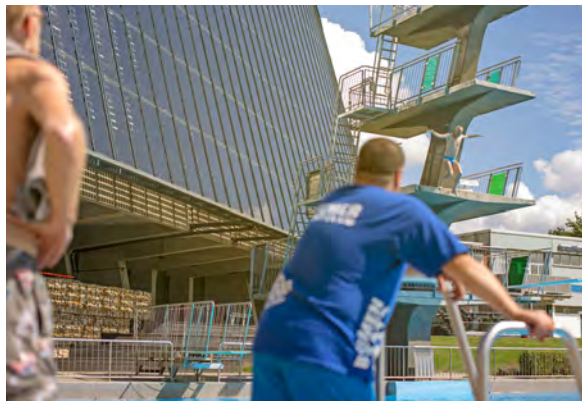
Folgen von zu viel Sonne und Hitze können Sonnenbrand, allergische Reaktionen oder gar Hautkrebs sein.

Belastungen durch Ozon

Hohe Ozonwerte in der Luft, auch Sommersmog genannt, können zu Kopfschmerzen und Atembeschwerden führen. Bei körperlicher Arbeit belasten sie noch stärker.

Heller Hautkrebs als Berufskrankheit

Wer ständig im Freien arbeitet, hat eine drei- bis fünffach höhere Belastung durch UV-Strahlen. Deshalb wurde der helle Hautkrebs unter der BK-Nummer 5103 „Plattenepithelkarzinome oder multiple aktinische Keratosen der Haut durch natürliche UV-Strahlung“ in die Liste der Berufskrankheiten aufgenommen. Bei begründetem Verdacht, dass eine Hautkrebserkrankung durch den Beruf entstanden ist, sollte dies bei der zuständigen Berufsgenossenschaft oder der Unfallkasse angezeigt werden. Eine Berufskrankheiten-Anzeige kann der Betriebsrat oder Betroffene selbst stellen, Ärztinnen und Ärzte und auch der Arbeitgeber sind verpflichtet dazu. Möglicherweise besteht Anspruch auf Versicherungsleistungen, beispielsweise medizinische Behandlung, Rehabilitation oder Unfallrente. Unsere Beratung zu Berufskrankheiten berät Sie gern dazu.



Gesundheitsschutz bei Hitze

Arbeiten bei sommerlicher Hitze im Freien oder in schlecht isolierten Gebäuden, wenn die Sonne durch die Fensterflächen ungehindert einfällt und die Wärme sich staut, belastet die Beschäftigten und kann gesundheitliche Beschwerden hervorrufen. Konzentration und Leistungsfähigkeit nehmen ab. Das Fehler- und Unfallrisiko steigt.

Dies gilt umso mehr

- ▶ bei schwerer körperlicher Arbeit,
- ▶ wenn Arbeits- oder Schutzkleidung die Wärmeabgabe verhindert,
- ▶ für besonders schutzbedürftige Beschäftigte wie Jugendliche, gesundheitlich Beeinträchtigte oder Schwangere.

Durch hohe Temperaturen wird der gesamte Organismus belastet. Der Kreislauf reagiert, indem die Haut stärker durchblutet wird, um Wärme abzuleiten. Wir schwitzen, damit die verdunstende Flüssigkeit auf der Haut kühlt. Bei starkem und andauerndem Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit und der Elektrolythaushalt gerät aus dem Gleichgewicht.

Starke Hitzebelastung kann zu akuten Gesundheitsstörungen führen. Eine beschleunigte oder verlangsamte Atmung und Pulsfrequenz, Kreislaufbeschwerden und Übelkeit können Warnzeichen sein.

Es gibt kein Recht auf „Hitzefrei“ am Arbeitsplatz, egal ob drinnen oder draußen. Deshalb müssen die gesundheitlichen Risiken im Rahmen des Arbeitsschutzes berücksichtigt werden. Es geht darum, Gefährdungen vorausschauend auszuschließen und zu verringern.

Nach dem Arbeitsschutzgesetz ist der Arbeitgeber verantwortlich für die Gesundheit und Sicherheit seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei der Arbeit. Was er im Einzelnen tut, ist nicht zwingend



vorgeschrieben, sondern soll sich an den betrieblichen Gegebenheiten orientieren. Um passgenaue Schutzmaßnahmen zu ergreifen, muss er systematisch vorgehen und zunächst ermitteln, welche Gefährdungen am Arbeitsplatz bestehen. Dabei sind auch alle anderen arbeitsbedingten Belastungsfaktoren zu berücksichtigen, wie körperliche Arbeit, der Umgang mit Gefahrstoffen oder Stress.

Eine fachkundige Beratung leisten die Fachkraft für Arbeitssicherheit bzw. der Betriebsarzt/die Betriebsärztin. Der Betriebs- oder Personalrat hat im Arbeitsschutz weitreichende Mitbestimmungsmöglichkeiten. Er muss genau wie der Arbeitgeber die Umsetzung rechtlicher Vorschriften überwachen.

Wie warm darf es in Innenräumen sein?

Die Luft in Arbeits- und Sozialräumen soll nicht wärmer sein als 26 °C. Es gibt jedoch keine festgeschriebene Maximaltemperatur. Zur Vermeidung höherer Temperaturen haben bauliche Maßnahmen wie Isolierung, Lüftung und Markisen, die den Anstieg der Innentemperaturen verhindern, erste Priorität. Weitere Schutzmaßnahmen **sollen** zusätzlich zu geeignetem Sonnenschutz ergriffen werden, wenn die Temperatur im Arbeitsraum über 26 °C steigt. Ab 30 °C **müssen** Maßnahmen ergriffen werden. Ab 35 °C ist ein Arbeiten ohne vorher durch eine Gefährdungsbeurteilung festgelegte Schutzmaßnahmen nicht erlaubt.

Ausführliche Informationen dazu finden Sie in der Arbeitsstättenverordnung und der Technischen Regel für Arbeitsschutz (ASR) A3.5 „Raumtemperatur“. (Für Hitze Arbeitsplätze, wie zum Beispiel am Hochofen im Stahlwerk, gelten andere Regelungen.)

Arbeitgeber tragen die Verantwortung für den Gesundheitsschutz bei Sonne und Hitze



Arbeitsschutzmaßnahmen bei Sonne und Hitze

1 Technisch

Priorität beim Arbeitsschutz haben technische Maßnahmen, die bei der Arbeit und in den Arbeitspausen die Sonneneinstrahlung abschwächen und Schatten spenden. Dazu gehören beispielsweise

- ▶ Sonnensegel, Sonnenschirme oder Überdachungen,
- ▶ Außenjalousien oder hinterlüftete Markisen,
- ▶ Sonnenschutzverglasung,
- ▶ provisorische oder feste Unterstellmöglichkeiten, zum Beispiel für den Handwerker bei der Montage, für die Bademeisterin im Freibad,
- ▶ UV-Strahlen absorbierende Fenster an Fahrzeugen.

2 Organisatorisch

Durch organisatorische Maßnahmen können insbesondere die Zeiten, zu denen die Beschäftigten der UV-Strahlung ausgesetzt sind, verringert werden:

- ▶ Verlagerung der Arbeitszeit auf die weniger heißen Stunden des Tages,
- ▶ Lüften während der Nacht oder morgens,
- ▶ Einteilung möglichst vieler und langer Arbeitsphasen im Schatten,
- ▶ eine längere Mittagspause, zusätzliche bezahlte Pausen.
- ▶ Die Lockerung der Kleiderordnung und die Nutzung von Ventilatoren können ebenfalls für Entlastung sorgen.

3 Personenbezogen

Erst an dritter Stelle stehen personenbezogene Schutzmaßnahmen, die aber bei starker UV-Strahlung unverzichtbar sind:

- ▶ Kleidung schützt! Je dichter ein Gewebe ist, umso besser hält es UV-Strahlen ab. Arme, Beine und Rumpf sollten bekleidet sein, ebenso Hände, Kopf und der Nacken. Spezielle Sonnenschutztextilien sind meist nicht erforderlich.
- ▶ Unbedeckte Hautpartien sollten durch Sonnencreme geschützt werden. Das Sonnenschutzmittel sollte einen hohen Lichtschutzfaktor haben und hautverträglich sein. Regelmäßiges Eincremen erhält den Schutz.
- ▶ Zum Ausgleich von Flüssigkeits- und Elektrolytverlust zwischendurch sollten kühle Getränke am Arbeitsplatz verfügbar sein.
- ▶ Für die Augen empfiehlt sich eine Sonnenbrille mit möglichst großen Gläsern und ausreichendem UV-Schutz.

Hautkrebsfrüherkennung

Wenn bösartige Hautveränderungen frühzeitig erkannt werden, sind gute Heilungschancen gegeben. Die gesetzliche Hautkrebsvorsorge wird alle zwei Jahre für Versicherte ab dem 35. Lebensjahr übernommen. Viele Krankenkassen bieten sie ihren Versicherten aber schon ab dem 18. Lebensjahr und jährlich an – fragen Sie bei Ihrer Kasse, Ihrem Haus- oder Hautarzt nach.

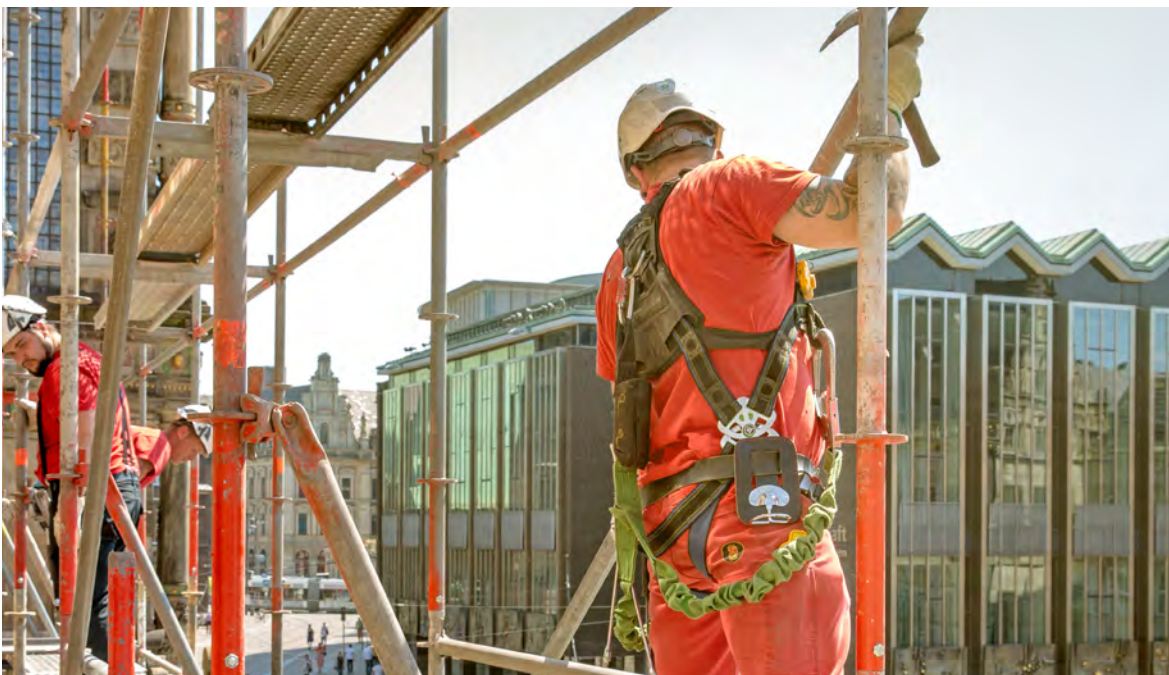
Information und Planung

Der nächste Sommer kommt bestimmt. Gefährdungen und mögliche Schutzmaßnahmen sollten schon frühzeitig geplant werden, zum Beispiel bei Bau- und Umbaumaßnahmen oder bei der Planung von Arbeitsabläufen im Freien. Der Arbeitgeber muss die Beschäftigten vor Aufnahme der Arbeit und danach in regelmäßigen Abständen über die Gefährdungen bei der Arbeit und die Schutzmaßnahmen unterrichten und dies auch dokumentieren. Die Beschäftigten sind dann verpflichtet, sich entsprechend zu verhalten.

Arbeitsmedizinische Vorsorge für Outdoor-Arbeit

Wer in den Monaten April bis September mindestens eine Stunde pro Tag im Freien arbeitet, hat ein Anrecht auf eine Angebotsvorsorge. Arbeitgeber sind in diesem Fall verpflichtet, eine arbeitsmedizinische Vorsorge bei der für den Betrieb zuständigen Betriebsärztin oder dem zuständigen Betriebsarzt anzubieten. Ziele sind die Aufklärung sowie der Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit. Sprechen Sie dazu mit Ihrem Arbeitgeber oder direkt mit der Betriebsärztin.

Die arbeitsmedizinische Vorsorge ist wichtiger Baustein im betrieblichen Gesundheitsschutz



Weitere Informationen

Aktuelle UV-Werte und Tipps für Schutzmaßnahmen im UV-Messnetz:

➔ www.bfs.de, Rubrik „Optische Strahlung“

Angaben zur Ozonkonzentration in der Luft in der Tagespresse und beim Umweltbundesamt:

➔ www.umweltbundesamt.de, Rubrik „Luft“

Informationen und Tipps der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin:

➔ www.baua.de/sommertipps

Praxishilfen der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen:

➔ www.dguv.de, Stichwort „Sonnenschutz“

Weitere Titel aus dieser Reihe unter

➔ www.arbeitnehmerkammer.de/gesundheits

➔ INFORMATIONEN ZU ARBEITS-RECHTLICHEN FRAGEN

Rechtsberatung der Arbeitnehmerkammer

Geschäftsstelle Bremen-Stadt

Bürgerstraße 1, 28195 Bremen
☎ 0421.3 63 01-0

Geschäftsstelle Bremen-Nord

Lindenstraße 8, 28755 Bremen
☎ 0421.6 69 50-0

Geschäftsstelle Bremerhaven

Barkhausenstraße 16, 27568 Bremerhaven
☎ 0471.9 22 35-0

www.arbeitnehmerkammer.de

Beratungsstelle zu Berufskrankheiten

Arbeitnehmerkammer Bremen

☎ 0421.6 69 50 - 36/-0

www.arbeitnehmerkammer.de/bk-beratung

Anfahrt Geschäftsstelle Bremen-Stadt



Straßenbahn

Linie 2, 3, 4, 6 und 8

Ⓜ Domsheide

Linie 4, 6 und 8

Ⓜ Schüsselkorb

Bus

Linie 24 und 25

Ⓜ Domsheide und Schüsselkorb

Pkw

Ⓜ Parkhaus Am Dom
(Wilhadistraße 1)

Anfahrt Geschäftsstelle Bremen-Nord



Bus

Linie 91, 92 und 94

Ⓜ Fährgrund

Anfahrt Geschäftsstelle Bremerhaven



Bus

Linien 505 und 506

Ⓜ Martin-Donandt-Platz

Linien 502, 508 und 509

Ⓜ Lloydstraße/VHS

Pkw

BAB A27

Abfahrt Bremerhaven-Mitte über
Grimsbystraße – Lloydstraße –
Barkhausenstraße

IMPRESSUM

Herausgeberin:

Arbeitnehmerkammer Bremen

Arbeitsschutz- und Gesundheitspolitik
Bürgerstraße 1, 28195 Bremen

Autorin/Autor: Dr. Kai Huter, Niklas Wellmann

Fotos: Kay Michalak

Layout: GfG/Gruppe für Gestaltung, Bremen

Druckkoordination: Peppermint Print, Weyhe

Stand: Juni 2023