

BETRIEBSARZTSERVICE INFORMIERT

WILLKOMMEN IM SOMMER!

Im Moment ist es wieder so richtig heiß. Da heißt es sich anpassen - und das erst recht im Büro.

INFOS ÜBER:

WÄRMESCHWANKUNGEN - GESETZLICHE VORGABEN IM BÜRO

WIE REAGIERT DER KÖRPER AUF WÄRMESCHWANKUNGEN?

Der menschliche Körper strebt kontinuierlich seine individuelle Kerntemperatur an, diese liegt bei rund 37 °C. Fällt dieser Sollwert so drosselt er den Blutfluss in Hautgefäße und Extremitäten. Zur Not wird Muskelarbeit zur Wärmeerzeugung aktiviert und wir fangen an zu Zittern. Steigt der Sollwert, werden die Haut und die Extremitäten besser durchblutet und Wärme abgestrahlt. Schließlich beginnen wir zu schwitzen. Wenn der Schweiß verdunstet wird der Körper gekühlt. Bei diesen Adaptationsmechanismen erhöht sich Herzfrequenz, dies ist für einen gesunden Menschen in der Regel harmlos ist.

Kontinuierliches Schwitzen führt zu Flüssigkeits- und Mineralienverlust. Dementsprechend steigt der Bedarf an Flüssigkeit.

Die körperliche Leistungsfähigkeit des gesunden Menschen in einer Büroumgebung (wenig körperliche Aktivität) bleibt auch bei hohen Temperaturen lange erhalten, allerdings nimmt die Leistungsbereitschaft kontinuierlich ab.

Gesundheitliche Probleme treten dann auf wenn der Körper seine Temperatur nicht mehr im Zielbereich halten kann und kontinuierlich überwärmt. Hält dieser Zustand zu lange, so treten ernsthafte Komplikationen auf (sogenannter Hitzestress bis zum Hitzschlag).

Risikofaktoren für eine Überwärmung sind direkte Sonneneinwirkung, gesteigerte körperliche Aktivität, isolierende Kleidung und Flüssigkeitsmangel.

Schwangere, chronisch Kranke und stark übergewichtige Menschen können bei warmen Wetterlagen deutlich früher Kompensationsprobleme bekommen. Insbesondere höhergradige Herz- und Lungenkranke sind gefährdet.

Doch Arbeitgeber und Beschäftigte können einiges tun, um an heißen Sommertagen gesund und leistungsfähig zu bleiben. Wir haben ein paar Tipps für Sie zusammengestellt:

Benutzen Sie die Sonnenschutzrichtungen um direkte Sonnenstrahlung ins Büro zu vermeiden. Prüfen Sie bereits jetzt ob diese auch funktionieren.

Vermeiden Sie den Betrieb nicht benötigter Geräte, die Wärme erzeugen

Passen Sie Bekleidung an. Lockern Sie eventuelle Kleiderordnungen.

Trinken Sie viel. Bei hohen Temperaturen sollten Sie etwa drei Liter oder mehr am Tag trinken.

Wir empfehlen Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie verdünnte Fruchtsäfte

Unterstützen Sie den Abtransport der Wärme. Individuell einstellbare Ventilatoren sorgen zusätzlich für Abkühlung.

- Lüften Sie das Büro an heißen Tagen ehe die Außenlufttemperatur deutlich ansteigt. (Faustregel bis 10:00 h)
- Nutzen Sie die Nachtauskühlung (und machen Sie Nachts das Fenster auf). Expertentipp: Unbedingt Licht aus ! Sonst kann es am nächsten Morgen vor Insekten nur so wimmeln...
- Wer eine Hausklimaanlage hat sollte sich über Funktionsweise und Steuerungsmechanismen erkundigen. Wo sind die Steuerungseinheiten und was bewirken Sie... Gibt es z.B. eine Nachtauskühlung.
- Klimageräte können bei Hitzewellen eine sinnvolle Ergänzung sein.
- Achtung: Vor der Inbetriebnahme dieser „Stromfresser“ muss klar sein, dass die elektrische Betriebsmittelpflichtprüfung aktuell ist.

WELCHE GESETZLICHEN VORGABEN REGELN DIE SOMMERHITZE IM BÜRO?

In der Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) wird eine „gesundheitlich zuträgliche Raumtemperatur“ gefordert. Weiter ist ein wirksamer Schutz gegen übermäßige Sonneneinstrahlung vorgeschrieben. Diese grundlegenden Anforderungen werden in den sogenannten technischen Regeln für Arbeitsstätten konkretisiert. Danach soll die Lufttemperatur in Arbeits- und Sozialräumen +26 °C nicht überschreiten.

Wird die Lufttemperatur von 26 ° überschritten so soll sich der Arbeitgeber Maßnahmen erlassen. In jedem Fall muss er besonders Schutzbedürftige (z.B. Jugendliche, Schwangere, Ältere und gesundheitlich Vorbelastete) im Blick haben.

Bei Überschreitung der Lufttemperatur im Raum von +30 °C müssen wirksame Maßnahmen ergriffen werden, welche die Beanspruchung der Beschäftigten reduzieren. Dabei gehen immer technische und organisatorische gegenüber personenbezogenen Maßnahmen vor.

Wird die Lufttemperatur im Raum von +35 °C überschritten, so ist ein Büroraum für die Zeit der Überschreitung grundsätzlich nicht als Arbeitsraum geeignet, wenn nicht effektive Entwärmungsphasen möglich sind.

Allerdings ergibt sich für Beschäftigte auf Grund der ArbStättV und ASR kein direkter Rechtsanspruch etwa auf klimatisierte Räume oder ein Hitzefrei. Der Arbeitgeber ist jedoch nach dem Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) verpflichtet, die Arbeit so zu gestalten, dass eine Gefährdung für Leben und Gesundheit vermieden wird und verbleibende Gefährdungen gering gehalten werden.

Genießen Sie die Sommertage!

Ihr Team von Betriebsarztservice