

Hitze und Kälte: Maßnahmen für ein angenehmes Klima

Am Arbeitsplatz kann ein unangenehmes Raumklima herrschen: es ist zu kalt oder viel zu heiß, manchmal zieht es. Ein angenehmes, ihren Bedürfnissen entsprechendes, Klima hat eine positive Wirkung auf Gesundheit, Leistung und Wohlbefinden. Es gibt einige Maßnahmen, um auf der Arbeit nicht mehr zu frieren oder Hitze ausgesetzt zu sein. Eine Raumtemperatur von 20 – 24°C wird von vielen Menschen als angenehm empfunden. Manche Maßnahmen können Sie selbst umsetzen. Für andere benötigen Sie vielleicht die Unterstützung ihrer Vorgesetzten oder anderer Ansprechpartner in der Organisation und nicht jede Maßnahme ist in jeder Organisation umsetzbar. Die folgende Auflistung ist eine Sammlung an möglichen Maßnahmen bei Kälte und Hitze.

Maßnahmen bei Hitze:

Schauen Sie zuerst, wodurch die Hitze entsteht. Mögliche Auslöser sind zum Beispiel:

- Sonneneinstrahlung
- Witterung (z. B. ein heißer Sommertag)
- Wärmeabstrahlung (z. B. von Maschinen)

Bei Hitze durch Sonneneinstrahlung: für Abschirmung sorgen

- Außenliegende Jalousien
- Innenliegende Rollos (diese sollten aus hellem oder reflektierendem Material bestehen)
- Absorbierende oder reflektierende Fensterfolien
- Bauliche Veränderungen durch Dachüberstände an den Fenstern

Bei Hitze durch Wärmeabstrahlung: Abkühlen und Abschirmen

- Dem Raum wird gekühlte Luft zugeführt (z. B. dem Steuerstand)
- Eine Anlage/Maschine wird mit geeigneten Schutzfenstern eingekapselt

Allgemeine Maßnahmen bei Hitze:

- Regelmäßiges Lüften: querlüften (Öffnen von gegenüberliegenden Fenstern und Türen, sodass kurzzeitig „Durchzug“ herrscht), Nachtabkühlung nutzen (wenn es möglich ist, lassen Sie die Fenster über Nacht geöffnet. Dies ist aber nicht in jeder Organisation aus Sicherheitsgründen möglich.)
- Körperliche Arbeitsschwere reduzieren (z. B. Hebehilfen, Lifter, etc.)
- Es werden ausreichend viele kurze Pausen zur Erholung eingeplant
- Lüftungsanlagen: Ventilatoren, Tischventilatoren, Lüftungen, Luftduschen
- Die Arbeitsbereiche werden klimatisiert: es gibt bereits mobile Klimaanlage



Präventa

Maßnahmen bei Kälte:

Schauen Sie zunächst, wodurch die Kälte entsteht. Mögliche Auslöser sind zum Beispiel:

- Kalte Zugluft
- Betrieblich bedingte Kälte (z. B. bei Arbeiten in einem Kühlraum)
- Es wird nicht ausreichend geheizt

Bei Kälte durch Zugluft: abdichten

- Schauen Sie, woher die kalte Zugluft kommt. Typische Quellen sind Fugen und Ritzen an Fenstern und Türen.
- Können Sie die Quelle selbst abdichten? Zum Beispiel mit einem zusammengerollten Handtuch oder einem entsprechenden Vorleger („Zugluftdackel“)?
- Wenn eine Abdichtung mit Handtüchern o. Ä. nicht ausreicht oder dauerhaft notwendig wäre, können Sie ihren Vorgesetzten oder anderen Ansprechpartnern in der Organisation vorschlagen, dass die Zugluftquelle abgedichtet wird.

Bei betrieblich bedingter Kälte: aufwärmen und schützen

- Wenn Sie im Kältebereich arbeiten (z. B. Kühlraum), sollten Sie Pausenzeiten nutzen, um sich aufzuwärmen
- Wenn möglich planen Sie ausreichend viele Aufwärmepausen ein und besprechen Sie diese gegebenenfalls mit ihren Vorgesetzten
- Nutzen Sie bereitgestellte Vorrichtungen wie Trocken- und Wärmeschränke, sowie Aufwärmräume um sich selbst aufzuwärmen und ihre Arbeitskleidung zu trocknen und vorzuwärmen (in bestimmten Bereichen verlangt der Gesetzgeber solche Vorrichtungen zum Schutz der Mitarbeitenden)
- Vermeiden Sie den direkten Hautkontakt zu kalten Oberflächen (z. B. Schutzhandschuhe tragen)

Allgemeine Maßnahmen bei Kälte:

- Heizen Sie (und sprechen Sie gegebenenfalls mit ihren KollegInnen eine Raumtemperatur ab, die für alle angenehm ist)
- Stellen Sie die Lufttemperatur nicht kälter als notwendig ein
- Planen Sie Pausenzeiten zum Aufwärmen ein
- Nutzen Sie gegebenenfalls Wärme- oder Heizstrahler
- Haben Sie eine persönliche Schutzausrüstung gegen Kälte: in manchen Arbeitsbereichen ist eine professionelle Schutzausrüstung vorgeschrieben. Aber auch außerhalb dieser Bereich können Sie sich eine Schutzausrüstung zusammenstellen und immer am Arbeitsplatz bereitliegen haben:
 - Strickjacke oder Pullover, um sich bei Bedarf wärmer anzuziehen
 - Eine Leggings oder lange Unterhose, die Sie bei Bedarf unter ihre Hose anziehen können
 - Ein zweites Paar Socken, dass Sie zusätzlich überziehen können



Präventa

Bei einigen Maßnahmen benötigen Sie die Unterstützung durch die Organisation (insbesondere, wenn bauliche Veränderungen vorgenommen werden oder Geräte und Hilfen angeschafft werden sollen. Sie können dies bei ihren Vorgesetzten als Verbesserungsvorschlag einreichen. Zu Vorbereitung eines Gesprächs oder eines Verbesserungsvorschlags können Sie das Handout "Gespräch mit den Vorgesetzten über störende Umgebungsfaktoren" aus "2. Kann ihr Vorgesetzter etwas ändern? Oder andere Ansprechpartner in der Organisation?" verwenden).

Quelle: angelehnt an:

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), Hrsg., 2019. Gefährdungsfaktoren: Ein Ratgeber; Dortmund, Abgerufen am 30.01.2020, von www.baua.de/gefaehrungsfaktoren

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Klima am Arbeitsplatz. Empfehlungen für ein sicheres und gesundes Klima in der Arbeitswelt. Abgerufen am 19.03.2020 von https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Physikalische-Faktoren-und-Arbeitsumgebung/Klima-am-Arbeitsplatz/_functions/BereichsPublikationssuche_Formular.html?nn=8630236.