

Sommerhitze im Büro

Tipps für Arbeit und Wohlbefinden



Von Hitze sind vor allem Büros betroffen, die große Fensterflächen haben und starker Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind. Außerdem ist sie in Büros spürbar, die durch Computer, Drucker oder viele Personen zusätzlich aufgeheizt werden. Doch Arbeitgeber und Beschäftigte können einiges tun, um an heißen Sommertagen gesund und leistungsfähig zu bleiben. In diesem Faltblatt finden Sie Tipps dazu.

Wie der Mensch auf Hitze reagiert

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, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie verdünnte Fruchtsäfte.

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.¹ Aber man fühlt sich weniger frisch und die Leistungsbereitschaft nimmt ab.

Maßnahmen im Betrieb

Folgende beispielhafte Maßnahmen sollen laut *Technischer Regel für Arbeitsstätten, ASR A3.5 Raumtemperatur*, vom Arbeitgeber im Betrieb bei Hitze durchgeführt werden.² Sie umfassen Sonnenschutz, Klimatechnik, Arbeitsorganisation und personenbezogene Maßnahmen.



Sonnenschutz steuern

Der Sonnenschutz, etwa an Fenstern, muss rechtzeitig heruntergelassen werden. Jalousien sollten auch nach der Arbeitszeit geschlossen bleiben.



Frühmorgens lüften

An heißen Sommertagen erwärmt sich die Luft spätestens ab 10 Uhr deutlich. Deshalb sollte in den frühen Morgenstunden gelüftet werden. Lüftungseinrichtungen sind gezielt zu steuern, sodass z. B. eine Nachtauskühlung möglich ist.



Arbeitszeiten flexibel gestalten

Flexible Arbeitszeiten und Gleitzeit erlauben dann zu arbeiten, wenn die Innentemperatur gesundheitlich noch zuträglich ist.



Ventilatoren und Klimageräte einsetzen

Ventilatoren verschaffen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Kühlung. Mobile Klimageräte tragen dazu bei, die Temperatur in einzelnen Räumen zu senken.



Bekleidungsregeln lockern

An heißen Tagen hilft ein gelockerter Dresscode. Auf Jackett und Krawatte verzichten, kurzärmelige Hemden und Blusen, eine leichte Hose oder ein Sommerrock – all das verhindert, dass sich der Körper überhitzt.



Getränke bereitstellen

Getränke wie Mineralwasser und Saftschorlen unterstützen die körpereigene Wärmeregulation. Auf sehr kalte Getränke (mit Eiswürfeln) sollte verzichtet werden.

Eigenes Verhalten

Folgende Verhaltensregeln kann jeder selbst bei Hitze berücksichtigen.



Sonnenschutz nutzen

Schließen Sie Sonnenschutzeinrichtungen möglichst so, dass keine direkte Sonnenstrahlung ins Büro gelangt. Achten Sie dabei auf ausreichendes Tageslicht ohne künstliche Beleuchtung.



Wärmequellen vermeiden

Schalten Sie nicht benötigte Geräte im Büro ab. Das gilt auch für die Beleuchtung.



Bekleidung anpassen

Wählen Sie luft- und feuchtigkeitsdurchlässige, leichte und bequeme Kleidung sowie luftdurchlässige Schuhe. Diese Garderobe erleichtert das Schwitzen und verringert die Hitzebelastung.



Mehr trinken

Der Körper verliert durch Schwitzen viel Flüssigkeit. Während bei +24 °C Raumtemperatur etwa zwei Liter Flüssigkeit an einem Arbeitstag reichen, trinken Sie bei hohen Temperaturen etwa drei Liter oder mehr.



Ernährung anpassen

Nehmen Sie über den Tag verteilt leichte Kost statt deftiger Speisen zu sich. So beugen Sie Magenproblemen und weiteren Beschwerden vor, die bei Hitze häufig auftreten.



Körperpartien kühlen

Benetzen Sie ihre Handgelenke mit kaltem Wasser. Das kühlt kurzfristig. Ventilatoren, die man selbst einstellen kann, sorgen zusätzlich für Abkühlung.



Körpersignale beachten

Nicht jeder verträgt Wärme gleich gut. Achten Sie auf Signale Ihres Körpers und suchen Sie kühlere Bereiche auf, wenn Sie sich nicht wohl fühlen.

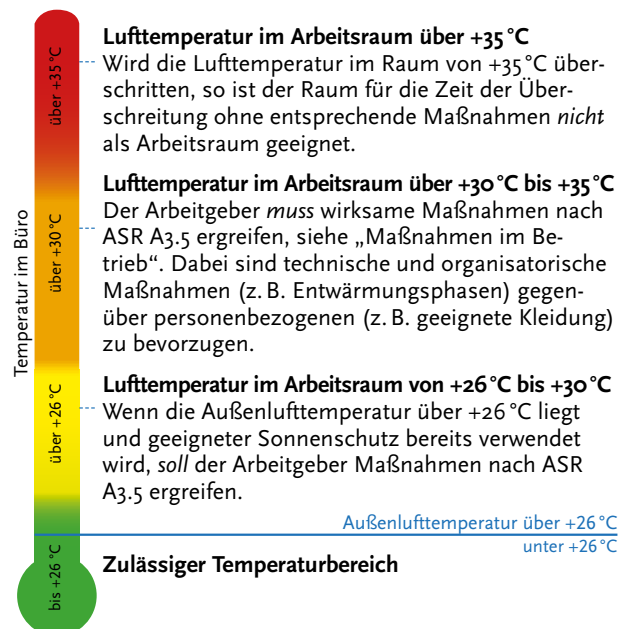
Die Rechtslage

Die *Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV)* fordert im Anhang 3.5 für Arbeitsräume während der Nutzungsdauer eine „gesundheitlich zuträgliche Raumtemperatur“. Ebenso ist ein wirksamer Schutz gegen übermäßige Sonneneinstrahlung vorgeschrieben. Diese grundlegenden Anforderungen werden in der *Technischen Regel für Arbeitsstätten, ASR A3.5 Raumtemperatur*, genauer gefasst. Danach soll die Lufttemperatur in Arbeits- und Sozialräumen +26 °C nicht

überschreiten. Zudem findet sich hier für Außenlufttemperaturen von über +26 °C ein Stufenmodell mit zu beachtenden Bedingungen und geeigneten Schutzmaßnahmen für die Beschäftigten. Trotz dieser Regelungen gibt es für Beschäftigte keinen direkten Rechtsanspruch etwa auf klimatisierte Räume oder Hitzefrei. Nach § 4 *Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)* ist der Arbeitgeber allerdings verpflichtet, die Arbeit so zu gestalten, dass eine Gefährdung für Leben und Gesundheit vermieden wird und verbleibende Gefährdungen gering gehalten werden.

Arbeitsstättenregel

Die *Technische Regel für Arbeitsstätten, ASR A3.5 Raumtemperatur*, sieht folgendes Stufenmodell vor, das Arbeitgeber entsprechend der Außenlufttemperatur und der Temperatur im Büro umsetzen sollen.



Weiterführende Informationen

- 1 R. T. Hellwig, I. Nöske, S. Brasche, H. Gebhardt, I. Levchuk und W. Bischof, 2012. *Hitzebeanspruchung und Leistungsfähigkeit in Büroräumen bei erhöhten Außentemperaturen* (F 2039). 1. Auflage. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Verfügbar unter: www.baua.de/dok/8656798
- 2 Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), 2017. *Arbeitsstätten: Arbeitsstättenverordnung, Technische Regeln für Arbeitsstätten, Stand: Januar 2017*. 4. Auflage. Dortmund: BAuA, S. 297-304. Verfügbar unter: www.baua.de/dok/8649708