

# Schweiß gebadet



**SOMMER IM WEINBERG**  
**Tipps wie man sich bei der Arbeit im Freien vor der Hitze schützt.**

**Text:** Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) und Jacqueline Kehrer

**F**ür Personen, die im Sommer im Freien arbeiten, können hohe Außentemperaturen zum Gesundheitsproblem werden. Die richtigen Schutzmaßnahmen helfen, fit und leistungsfähig zu bleiben.

Kommt bei der Arbeit zur körperlichen Anstrengung auch noch die brütende Sommerhitze, steigt die Körpertemperatur schnell übermäßig an. Der Körper überhitzt. Bei der arbeitenden Person kann es im schlimmsten Fall zur Hitzeerschöpfung, einem Hitzekollaps oder zum Hitzeschlag mit Organversagen kommen.

## DAS PASSIERT BEI HITZEARBEIT

Hitze ist harte Arbeit für den Körper. Der Körper versucht ständig, eine Körperinnentemperatur von rund 37 bis 38 Grad aufrecht zu erhalten. Wenn die Außentemperaturen

aber höher sind, wird es kritisch. Durch vermehrtes Schwitzen und erhöhte Blutzirkulation läuft unsere innere Klimaanlage auf Hochtouren. Leidet der Körper unter Flüssigkeitsverlust und Wärmestau, fühlen sich Betroffene erschöpft, klagen über Konzentrationsschwierigkeiten. Die Arbeitsleistung sinkt spürbar. Ist man nicht mehr so konzentriert, kann auch das Unfallrisiko steigen. Um sich vor diesen Folgen zu schützen, sollten Unternehmen und Beschäftigte rechtzeitig Vorsichtsmaßnahmen ergreifen. Alleine mit einer vorausschauenden Arbeitsorganisation lässt sich schon einiges an Risiko abfangen.

## PFLICHTEN DES ARBEITGEBERS

»Hitzefrei« gibt es für Beschäftigte und Unternehmer in den »grünen Berufen« nicht. Schon gar nicht während der Saison. Aller-

dings ist es die Pflicht des Arbeitgebers, auf Grundlage einer Gefährdungsbeurteilung geeignete Schutzmaßnahmen zu ergreifen, damit die eigene Gesundheit und die der Arbeitnehmer unter der Hitze am Arbeitsplatz nicht leidet. Dazu zählen:

- » Arbeitszeiten in die Morgen- oder Abendstunden legen, ggf. den Arbeitsbeginn vorverlegen.
- » Vor allem schwere körperlicher Arbeit in die kühlen Morgenstunden legen.
- » Arbeitsplatz zum Beispiel mit einem Sonnensegel oder Sonnenschirm beschatten.
- » Fahrzeuge mit Klimaanlage bereitstellen.
- » Häufigere Kurzpausen in beschatteten Bereichen einlegen. Zwei bis dreimal pro Stunde je fünf Minuten Trinkpause machen die Arbeit erträglicher.
- » Mitarbeiter unterweisen, damit sie wissen, was im Gefahrenfall zu tun ist.

» Ausreichend Getränke, zum Beispiel Wasser, zur Verfügung stellen. Als Faustregel gilt: Bei großer Hitze stündlich zwei bis dreimal ausreichend Flüssigkeit ohne Koffein und ohne Alkohol trinken. Sicherstellen, dass Mitarbeiter ggf. eine mobile Toilette benutzen können.

## AUFEINANDER ACHTEN

Bei Arbeiten in der Hitze ist es wichtig, dass alle aufeinander achten. Klagt eine Person über Symptome wie Kopfschmerzen, Übelkeit oder unklare Beschwerden, gilt es schnell zu reagieren. Bringen Sie den Betroffenen sofort in den Schatten. Wenn sie liegen möchte, sorgen Sie dafür, dass sie den Oberkörper etwas erhöht ablegen kann. Geben Sie der betroffenen Person ausreichend zum Trinken. Feuchte Tücher dienen der Kühlung. Bringen sie Bewusstlose in die stabile Seitenlage und rufen Sie sofort den Rettungsdienst unter der Rufnummer 112.

## PAUSEN EINHALTEN UND VIEL TRINKEN

Bei hohen Temperaturen ist es besonders wichtig, rechtzeitig viele kurze Pausen einzulegen und viel zu trinken. Mindestens zwei bis drei Liter am Tag müssen es sein. Zu empfehlen sind Trinkwasser, stilles Mineralwasser, Früchtetee oder Fruchtschorle. Zur allgemeinen Gesundheitsförderung,



Eine Kühlweste gibt nach und nach gespeichertes Wasser ab. Diese Verdunstungskälte schützt den Körper stundenlang vor Überhitzung.

und damit Ihre Leistungsfähigkeit und die Ihrer Beschäftigten erhalten bleibt, empfehlen wir Arbeitgebern, alkoholfreie und ungesüßte Getränke am Arbeitsplatz generell kostenfrei zur Verfügung zu stellen.

## KÜHLFUNKTIONSKLEIDUNG - DIE KLIMAAANLAGE ZUM ANZIEHEN

Was sich in anderen Branchen bewährt hat, haben inzwischen auch SVLFG-versicherte Unternehmen für sich entdeckt: Kühlfunk-



So können Getränke auch draußen bei Hitze kühl gehalten werden.

## FAKTEN

### ARBEITEN IN DER HITZE

Im Weinbau gibt es Arbeiten, die trotz großer Hitze in den Sommermonaten erledigt werden müssen. Teilweise auch sehr anstrengende manuelle Arbeiten. Diese Tipps sollten sie dennoch unbedingt beachten:

- » **Wenn möglich, früh morgens schon in die Weinberge gehen:** Mittagshitze aussparen
- » **Bei Erschöpfung, Kopfschmerzen oder Übelkeit sofort in den Schatten begeben und ausreichend trinken!**
- » **Mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit braucht der Körper an einem Arbeitstag**
- » **Passende Kleidung inkl. Kopfbedeckung und Sonnenschutz nicht vergessen!**

tionskleidung funktioniert wie eine »Klimaanlage zum Anziehen«. Dazu wird das Kleidungsstück kurz in Wasser getaucht und ausgedrückt. Bei Bedarf wird es oberflächlich mit einem Handtuch abgetrocknet, damit kein Gefühl von Nässe auf der Haut entsteht. Die dreidimensionale Faser speichert das Wasser und gibt es langsam in die Umgebungsluft ab. Diese Verdunstungskälte schützt den Körper stundenlang vor Überhitzung. So bleibt man konzentrierter, leistungsfähiger und das Unfallrisiko bei der Arbeit sinkt. Gewaschen werden die Textilien mit ph-neutralem Flüssigwaschmittel. Sie sind genauso langlebig wie Sportfunktionskleidung, so einer der Hersteller. ◀



### Weiterführende Informationen online

Die SVLFG-Broschüre »Sonnenschutz bei Arbeiten im Freien« mit Tipps, wie Arbeiten an heißen Sommertagen erträglich gestaltet werden können, einer Musterbetriebsanweisung sowie Checklisten zur Unterweisung von Mitarbeitern finden sich unter:

[www.svlfg.de/sonnenschutz](http://www.svlfg.de/sonnenschutz)