



Eigenschutz für Beschäftigte

Informiert sein

- Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes abonnieren
- Hitzewellen im Team besprechen
- Schulungen anbieten, Infomaterial bereitstellen

Raumklima beeinflussen

- systematisch kontrollieren
- Möglichkeiten zur Beeinflussung nutzen

Erholung beachten

- auf ausreichende Nachtruhe in kühler Umgebung achten
- zwischen den Arbeitsschichten ausreichend erholen

Fitness fördern

- durch regelmäßigen Sport Herz-Kreislauf-System stärken

Pausen einlegen

- auf regelmäßige Pausen zum Trinken und Abkühlen achten

Auf Kühlung achten

- kühle Getränke vor Anlegen der Schutzausrüstung trinken
- wenn möglich Kühlwesten tragen

Passend kleiden

- wenige Kleidungsschichten tragen
- Gewicht der Ausrüstung verringern

Vorausschauend planen

- Tageszeit und Räumlichkeiten bei Aktivitätenplanung bedenken
- Schlafmangel und Partner-System bei Schichtdienstplanung berücksichtigen

Abkühlung ermöglichen

- kühle Pausenräume schaffen
- kostenlose Getränke bereitstellen

Arbeitsweg berücksichtigen

- auf Sonnenschutz achten
- ausreichend trinken
- Zeit einplanen

Gesund essen und trinken

- ausreichend trinken
- häufiger kleinere Portionen essen
- leichte, wasserreiche Kost

Aktiv abkühlen durch...

- feuchte Umschläge
- Sprühwasser
- fließendes Wasser
- Puls Kühler

Vorausschauend arbeiten

- Wege planen
- Tempo anpassen

Mit Ausrüstung umgehen

- Mund-Nasen-Schutz bei Durchfeuchtung oder erhöhtem Atemwiderstand wechseln