

TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT HITZE WÄHREND DER ARBEITSZEIT



Arbeitskleidung anpassen

- zusammen mit der/dem Hygienebeauftragten die Arbeitskleidung anpassen
- luftige, einlagige und atmungsaktive Kleidung

Ausreichend Trinken

- Schorlen, Früchte-, Kräutertees und Wasser
- wasserreiches Obst und Gemüse

Abläufe anpassen

- körperlich anstrengende Arbeit in die kühleren Tageszeiten verlegen

Abkühlung verschaffen

- kalte und feuchte Umschläge auf Beine, Arme, Stirn und Nacken
- kühlendes Wasser über die Handgelenke laufen lassen
- Haut mit kaltem Wasserdampf benetzen



Informieren

- Hitzewarnungen abonnieren
- Informationen in der Einrichtung teilen

Achtsamkeit und Teamarbeit

- Aufeinander Acht geben
- besonders belastete Kolleg*innen entlasten
- anstrengende Tätigkeiten zusammen angehen

Regelmäßige Pausen machen

- Pausen einhalten und zur Erholung nutzen
- ggf. mit Vorgesetzten zusätzliche Pausenzeiten vereinbaren
- Pausenzeit an kühlen Orten verbringen
- bei Bedarf die Beine hochlegen

Hitze aussperren

- Sonneneinstrahlung am besten durch außenliegende Rollos, Folien verhindern/reduzieren
- Fenster während der Hitze geschlossen halten, stoßlüften in den kältesten Tageszeiten

Weitere Informationen finden Sie unter: www.higela.de