



Die Arbeitnehmenden müssen vor den Auswirkungen von Hitze und Sonne geschützt werden. Muss in ungeheizten Räumen, in nicht vollumwandeten Bauten oder im Freien gearbeitet werden, so sind die erforderlichen Massnahmen zum Schutz der Arbeitnehmenden vor Kälte- und Witterungseinflüssen zu treffen.

Der Arbeitgeber ist gemäss Artikel 2, 20 und 21 der Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz (ArgV 3) verpflichtet, die Gesundheit seiner Arbeitnehmenden zu schützen.

## Umsichtig reagieren!

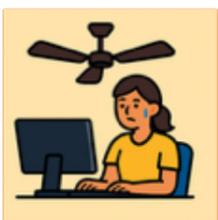
Auch wenn draussen Temperaturen von über 30 °C herrschen, gibt es Methoden, um Räume auch ohne Klimaanlage zu kühlen und so für mehr Wohlbefinden und Komfort zu sorgen.



### SCHUTZ

Die Jalousien und/oder Rollläden ab dem Morgen und tagsüber geschlossen halten, sobald die Fenster der Sonne ausgesetzt sind.

Die Fenster schliessen, sobald die Aussentemperatur höher ist als die Innentemperatur.



### LUFT!

Kühle Bereiche des Gebäudes (Treppenhaus, Innenhöfe, beschattete Fassade) nutzen, um einen Luftzug zu erzeugen.

Alle Luftbewegungen tragen dazu bei, das Raumklima zu kühlen. Dadurch wird die Verdunstung von Schweiß beschleunigt, der die Körpertemperatur auf natürliche Weise reguliert.



### ZUSÄTZLICHE WÄRMEERZEUGUNG VERMEIDEN!

Alle elektrischen Geräte erzeugen Wärme. Sie sollten deshalb wann immer möglich ausgeschaltet werden.

Verwenden Sie vorzugsweise Energiesparlampen und verzichten Sie möglichst auf die Benutzung von Backofen und Kochplatten.



### AUFENTHALT IN DER SONNE UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Setzen Sie sich nicht unnötig der Sonne aus oder schützen Sie sich!

Vermeiden Sie unnötige körperliche Anstrengungen.

Nutzen Sie die kühleren Stunden, um spazieren zu gehen oder Sport zu treiben.



### ARBEITSZEITEN

Arbeitszeit in die kühleren Stunden verschieben und/oder sich vor der Sonne schützen.

Leichte Kleidung tragen.

Häufig einen Wasserspray oder sprüher zur Befeuchtung verwenden ist ebenfalls sehr empfehlenswert!



### INDIVIDUELLES VERHALTEN

Viel trinken, um den Flüssigkeitshaushalt zu regulieren und den Schweißverlust auszugleichen. Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag und setzen Sie auf leichte Kost mit vielen Früchten und Obst.

Alkohol vermeiden!



### REZEPF FÜR EIN ERFRISCHENDES GETRÄNK

Ergänzen Sie einen Liter Wasser mit:

- dem Saft einer Zitrone und einer Orange,
- 7 Teelöffel Zucker,
- 1 Teelöffel Kochsalz



### BESONDERS GEFÄHRDETE PERSONEN IM AUGE BEHALTEN!

Identifizieren Sie Personen, die einer Risikogruppen angehören, und achten Sie besondere auf sie:

- schwangere Frauen, nicht akklimatisierte Arbeitnehmende (die Akklimatisierung erfolgt erst nach zwei Wochen Arbeit bei ständiger Hitzeeinwirkung), über 55-jährige Personen, übergewichtige Personen, junge Arbeitnehmende (unter 18 Jahren), allein arbeitende Personen, Personen mit Herz-Kreislauf-, Atemwegs- oder Stoffwechselerkrankungen usw.