

# Vorsicht beim einlegen Von Wasser und Abwasser im Sommer ( Sonne Hitze)

Während Hitzephasen im Sommer wird der Organismus des Menschen zusätzlich belastet, besonders wenn noch eine hohe Luftfeuchtigkeit dazukommt. Speziell betroffen sind Personen, die schwere körperliche Arbeit im Freien verrichten. Belastet ist vor allem der Kreislauf. Sehr hohe Umgebungstemperaturen können zu Hitzekrämpfen, Hitzeerschöpfung oder im schlimmsten Fall zu einem Hitzschlag führen

## **Sonneneinstrahlung (UV-Strahlen):**

Ultraviolett-Strahlen sind unsichtbar und nicht spürbar. Wir begegnen ihnen täglich, sie sind Teil der Sonnenstrahlung. Im Sommer werden die Tageshöchstwerte zwischen 11.00 und 15.00 Uhr erreicht. Ab einer gewissen Intensität können UV-Strahlen Hautkrebs oder Augenschäden verursachen (deshalb empfehle ich Sonnencreme(ich spreche aus erfahrung☺ )

**Ich selber empfehle Die Sonnencreme von Aloavera den Sonnencreme hat ja auch ihr gutes :man bekommt schöne braune Haut statt Rote.**

**Hier der Link**

<http://www9.yatego.com/images/3f448fe2ec00e0.9/nl-sunscreen.jpg>

## **Technische Massnahmen**

Arbeiten im Freien

- Einrichtungen zum Schutz vor Sonnenstrahlung
- Trinkwasser zur Verfügung stellen

Arbeiten in Gebäuden

- An exponierten Fenstern Storen montieren
- Ventilatoren zur Verfügung stellen
- Gegebenenfalls Klimageräte installieren

## **Organisatorische Massnahmen**

### Erste Hilfe und Notfallorganisation

- Verantwortlichkeiten bestimmen

### Information der Mitarbeitenden über

- Beschwerden durch Hitze und Ozon sowie Erste-Hilfe-Massnahmen
- Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen (genügend trinken)
- Schutz vor Sonnenstrahlung: Kopfbedeckung, Kleidung, Hautschutzcreme
- Mitwirkungsrechte und Pflichten

### Die Arbeitszeiten anpassen

- Arbeitszeiten im Rahmen des Arbeitsgesetzes verschieben und/oder einschränken
- Häufiger Erholungspausen gewähren

### Die Tätigkeiten organisieren

- Schwere oder belastende Arbeiten auf den Morgen verlegen
- Arbeitsrhythmus anpassen

### Arbeiten im Freien

- Strahlungsexposition möglichst vermeiden
- Schwere Arbeiten während der Ozonspitze am späteren Nachmittag vermeiden

### Arbeiten in Gebäuden

- Fenster wenn möglich während der Nacht, spätestens aber am frühen Morgen öffnen
- Während des Tages Fenster schliessen und beschatten
- Für Luftbewegung sorgen

Gute Tipps Von Philipp Bieri and Co