Sommerhitze bei der Arbeit in Gebäuden

Empfehlungen zur Vermeidung übermäßiger Aufheizung von Räumlichkeiten und den Umgang mit Hitze

1. Richtiges Lüftungsverhalten

- **Querlüftung in den kühlen Morgenstunden:** Die Fenster und Türen in allen Räumen einer Etage sind, so früh wie möglich, für mindestens 20 – 30 Minuten ganz zu öffnen. Alle Fenster zum Lüften benutzen und auch die Zimmer von (noch) nicht anwesenden Kollegen nicht vergessen. Unter Umständen kann es sinnvoll sein, für einzelne Organisationseinheiten einen „Lüftungsdienst“ einzuteilen. Sobald die Außentemperatur über die Zimmertemperatur ansteigt, sind die Fenster ganz zu schließen und geschlossen zu halten, damit die warme Außenluft nicht ins Gebäude dringt.
- Tagsüber sollten die Fenster nur kurzzeitig zur Frischluftzufuhr geöffnet werden.
- Bei sommerlichen Hitzeperioden sollte Kipplüftung zur Unterstützung der Nachtauskühlung eingesetzt werden. Hierbei sind die örtlichen Gegebenheiten, der Einbruchschutz und die prognostizierten nächtlichen Witterungsverhältnisse zu berücksichtigen. Die Entscheidung, ob und welche Fenster während der Nachtstunden gekippt bleiben dürfen, liegt im Ermessen der Dienststellen-, Schul- oder Werkleitungen. In Zweifelsfällen oder Fragen der technischen Nachrüstung können die Hausverwaltungen beigezogen werden.
- In Gebäuden mit Lüftungsanlagen sollte die Möglichkeit der Nachlüftung geprüft werden, um die kühlere Nachtluft ins Gebäude einzubringen.

2. Umgang mit Sonnenschutzeinrichtungen

- Sobald die Sonne hereinscheint, sollten die Fenster ganz geschlossen und der (im besten Fall außenliegende) Sonnenschutz (Jalousien, Rollos, Fensterläden) verwendet werden, **um eine Aufheizung durch direkte Sonneneinstrahlung zu verhindern**.
- Es ist zu empfehlen, den Sonnenschutz schon bei nicht direkter Einstrahlung zu schließen, da auch diffuse Sonnenstrahlung zur Erwärmung führt.
- Wenn die Möglichkeit besteht, sollten die Verschattungselemente über Nacht geschlossen bleiben, um eine Aufheizung der Räume durch Abend- oder Morgensonne außerhalb der Dienstzeiten zu vermeiden.
- In einmal aufgeheizten Räumen lassen sich die Temperaturen bei fortdauernder warmer Witterung nur schwer wieder senken!

3. Aktive Hitzebewältigung

- Es ist auf **ausreichendes Trinken** (empfohlen werden mindestens 2 Liter am Tag) und Zuführung von Mineralien (z. B. über salzhaltige Speisen) zu achten.
- Die **Kleidung** sollte den Witterungsverhältnissen entsprechend angepasst sein.
- Erfrischung verschafft auch die Kühlung von Körperteilen (z. B. kaltes Fußbad oder kühles Tuch auf Nacken und Kopf).
- (Verzichtbare) interne elektrische Wärmequellen (z. B. PC, Drucker, Beleuchtung) sind gar nicht erst einzuschalten – oder zumindest in Pausenzeiten abzuschalten. In Einzelfällen kann die Umrüstung der Beleuchtung auf LED-Technik sinnvoll sein.
- Wenn die Möglichkeit besteht, sollten kühlere Räume innerhalb der Dienststelle genutzt werden. So können nordseitige sowie vormittags westseitige und nachmittags ostseitige Diensträume genutzt werden, die z. B. wegen Urlaub, Teilzeitarbeit u. ä. gerade nicht belegt sind.
- Der Einsatz von Ventilatoren kann sinnvoll sein, um die Raumluft in Bewegung zu halten oder kühlere Luft aus anderen Gebäudeteilen (Flur) in den Raum zu befördern. Zudem wird durch die Luftbewegung die Verdunstungskühlung auf der Haut verbessert. Die Beschaffung von Ventilatoren wird aus den Budgets der Dienststellen finanziert. Klimageräte kommen vor allem aus ökologischen Gründen und wegen des hohen Energieverbrauchs grundsätzlich nicht zum Einsatz.

- Bei besonders hohen Temperaturen kann es sinnvoll sein, die Arbeit zeitweilig zu unterbrechen, um zur kurzen Erholung („Trinkpause“) einen kühleren Bereich des Gebäudes (z. B. Sozialraum, Flur, Innenhof) aufzusuchen. Dies kann zur dauerhaften Erhaltung der Konzentrationsfähigkeit beitragen. Umfang und Gestaltung der Arbeitsunterbrechungen sind mit der bzw. dem unmittelbaren Vorgesetzten abzustimmen.

4. Verhalten in Notfällen

Anzeichen für hitzebedingte Gesundheitsstörungen können sein:

- **starke Mundtrockenheit**
- **starkes Schwitzen, Krämpfe durch Flüssigkeits- und Mineralienverlust**
- **Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit, gerötete Haut oder hochroter Kopf**
- **Schwäche, Schwindel, Übelkeit, Verwirrtheit, Benommenheit, Bewusstlosigkeit**
- **Herzklopfen, schneller Puls, Übelkeit, Erbrechen**

Bereits bei ersten Anzeichen von hitzebedingten Gesundheitsstörungen:

- **Arbeit unterbrechen und betroffene Person an einen kühleren, schattigen Ort bringen**
- **ausreichend Flüssigkeit (kein Alkohol) in kleinen Mengen und mit Pausen zuführen**
- **bei Schwindel hinlegen**
- **kühle, feuchte Tücher auf Stirn, Nacken, Arme, Beine legen**
- **Betroffene Person weiter beobachten**
- **Erste Hilfe (Ersthelferinnen und Ersthelfer) sofort anfordern (Notruf 112)**
- **Bei Bewusstlosigkeit den Betroffenen in die stabile Seitenlage bringen**

Die aufgeführten Punkte sind als Empfehlungen zu verstehen und je nach persönlicher Situation am Arbeitsplatz anzupassen.