Sommerhitze im Büro

Hinweise und Tipps für die heißen Tage

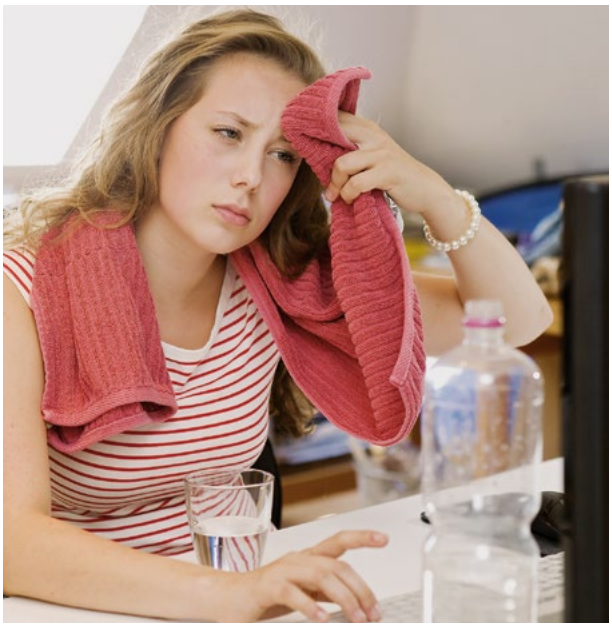
BAUA-PRAXIS KOMPAKT

An heißen Sommertagen steigen die Temperaturen in Gebäuden mitunter auf ein unbehagliches Niveau. Diese Bedingungen fordern von Arbeitgebern und Arbeitnehmern Schutzmaßnahmen und angemessenes Verhalten ein. Rechtliche Grundlage dafür sind das Arbeitsschutzgesetz und die Arbeitsstättenverordnung.

Büros mit großen Fensterflächen und starker Sonneneinstrahlung sowie Räume, die durch Computer, Drucker oder viele Personen zusätzlich „aufgeheizt" werden, sind im Sommer besonders von Hitze betroffen.

Der menschliche Körper verfügt über eigene Kühlmechanismen, damit die Körperkerntemperatur möglichst konstant bei circa +37 °C bleibt. Steigt die Außentemperatur, bildet sich Schweiß, dessen Verdunstung Kühlung bewirkt. Dennoch erhöhen sich Hauttemperatur und Herzfrequenz spürbar. Das ist in der Regel harmlos.

Schwitzen führt zu Flüssigkeits- und Mineralienverlust, entsprechend steigt der Flüssigkeitsbedarf. Besonders geeignet als Durstlöscher sind Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie verdünnte Fruchtsäfte. Zwar ist die Leistungsfähigkeit bei höheren Lufttemperaturen laut einer BAuA-Studie [1] auch nach vier Stunden noch vorhanden. Aber wir fühlen uns weniger frisch und unsere Leistungsbereitschaft sinkt.



Gesundheit, Wohlbefinden und Motivation lassen sich auch an heißen Sommertagen erhalten. Dazu dienen sowohl Maßnahmen im Bereich Sonnenschutz- und Klimatechnik als auch im Bereich der Arbeitsorganisation.

Gut organisiert in den Sommer

Kleiderordnung lockern!
An heißen Tagen ist ein entspannter Dresscode hilfreich. Kurzärmlige Hemden und Blusen, der Verzicht auf Jackett und Krawatte sowie eine leichte Sommerhose bzw. ein leichter Sommerrock aus Naturfasern verringern den Wärmestau im Körper.

Getränke bereitstellen!
Getränke (Mineralwasser, Saftschorlen) unterstützen die körpereigene „Klimaanlage". Auf sehr kalte Getränke (Eiswürfel!) sollte allerdings verzichtet werden.

In den frühen Morgenstunden lüften und Sonneneinstrahlung mindern!
An heißen Sommertagen ist die kühle Morgenluft spätestens ab 10 Uhr passé, deshalb sollte vorher gelüftet werden. Wichtig: den Sonnenschutz rechtzeitig herunterlassen!

Arbeitszeit flexibel gestalten!
Flexible Arbeitszeiten und Gleitzeit ermöglichen das Arbeiten zu Zeiten, wenn die Innentemperaturen gesundheitlich noch zuträglich sind.

Ventilatoren und mobile Klimageräte einsetzen!
Ventilatoren schaffen individuelle Abkühlung, mobile Klimageräte können dazu beitragen, die Innentemperatur zumindest lokal zu senken.

baua:
Bundesanstalt für Arbeitsschutz
und Arbeitsmedizin

Was jeder gegen die Hitze tun kann

Ob der Sommer im Büro erträglich wird, hängt auch von Ihrem eigenen Verhalten ab.
Deshalb:

Sonnenschutzeinrichtungen nutzen!
Schließen Sie Sonnenschutzeinrichtungen möglichst so, dass keine direkte Sonnenstrahlung ins Büro gelangt. Achten Sie dabei auf ausreichendes Tageslicht ohne künstliche Beleuchtung.

Zusätzliche Wärmequellen vermeiden!
Schalten Sie nicht benötigte Geräte im Büro ab. Das gilt auch für die Beleuchtung.

Bekleidung anpassen!
Wählen Sie luft- und feuchtigkeitsdurchlässige, leichte und bequeme Kleidung sowie luftdurchlässige Schuhe. Diese Garderobe erleichtert das Schwitzen und verringert die Hitzebelastung.

Mehr trinken!
Ihr Körper verliert durch Schwitzen viel Flüssigkeit. Während bei +24 °C Raumtemperatur etwa zwei Liter Flüssigkeit an einem Arbeitstag reichen, trinken Sie bei hohen Temperaturen etwa drei Liter oder auch gern mehr.

Speiseplan anpassen!
Nehmen Sie über den Tag verteilt leichte Kost statt deftiger Speisen zu sich – Wenn Sie das beherzigen, beugen Sie den bei Hitze häufig auftretenden Magenproblemen und weiteren Beschwerden vor.

Körperpartien kühlen!
Benetzen Sie ihre Handgelenke mit kaltem Wasser, das sorgt kurzfristig für Kühlung. Individuell einstellbare Ventilatoren verbessern zusätzlich die Abkühlung beim Schwitzen.

Körpersignale beachten!
Nicht jeder verträgt Wärme gleich gut. Achten Sie auf Signale Ihres Körpers und suchen Sie bei Unwohlsein kühlere Bereiche auf.

HINWEISE AUS DER ASR A3.5 ZUR RAUMTEMPERATUR

- **Lufttemperatur im Arbeitsraum von +26 °C bis +30 °C**
  Wenn die Außenlufttemperatur über +26 °C liegt und geeigneter Sonnenschutz bereits verwendet wird, soll der Arbeitgeber Maßnahmen nach Tabelle 4 der ASR A3.5 ergreifen.
- **Lufttemperatur im Arbeitsraum über +30 °C bis +35 °C**
  Der Arbeitgeber muss wirksame Maßnahmen nach Tabelle 4 der ASR A3.5 ergreifen; dabei sind technische und organisatorische gegenüber personenbezogenen Maßnahmen zu bevorzugen.
- **Lufttemperatur im Arbeitsraum über +35 °C**
  Der Raum ist während der Überschreitungszeit, d. h. dem Zeitraum mit Temperaturen über +35 °C, ohne Maßnahmen wie Hitzearbeit als Arbeitsraum ungeeignet.

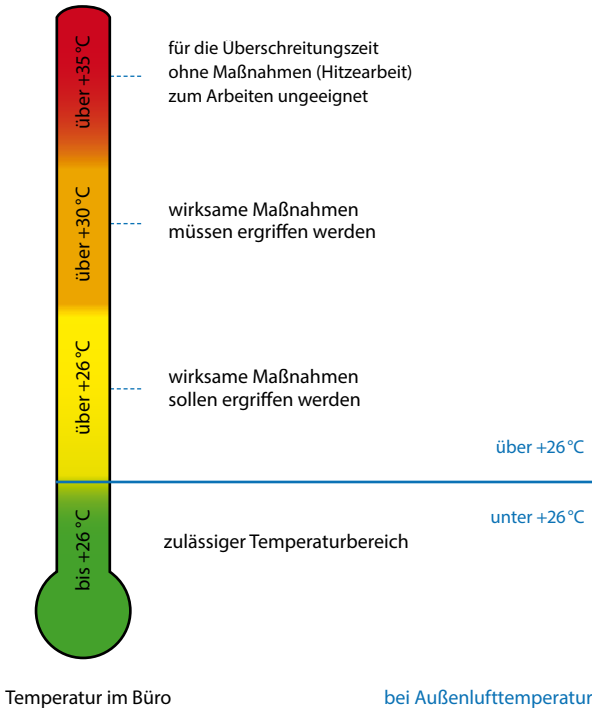


Abb. 1 Stufenmodell nach ASR A3.5

Beispielhafte Maßnahmen nach Tabelle 4 der ASR A3.5:

- Effektive Steuerung des Sonnenschutzes (z. B. Jalousien auch nach der Arbeitszeit geschlossen halten)
- Effektive Steuerung der Lüftungseinrichtungen (z. B. Nachtauskühlung)
- Lüftung in den frühen Morgenstunden
- Nutzung von Gleitzeitregelungen
- Lockerung der Bekleidungsregelungen
- Bereitstellung geeigneter Getränke (z. B. Trinkwasser)
- Reduzierung der inneren thermischen Lasten (z. B. elektrische Geräte nur bei Bedarf betreiben)

Wie ist die Rechtslage?

Die Arbeitsstättenverordnung fordert im Anhang 3.5 für Arbeitsräume während der Arbeitszeit eine „gesundheitlich zuträgliche Raumtemperatur". Ebenso ist ein wirksamer Schutz gegen übermäßige Sonneneinstrahlung vorgeschrieben. Diese Anforderungen werden in der Arbeitsstättenregel ASR A3.5 Raumtemperatur konkretisiert: die Lufttemperatur soll in Arbeits- und Sozialräumen +26 °C nicht überschreiten. Für Außenlufttemperaturen von über +26 °C findet sich hier ein Stufenmodell mit zu beachtenden Randbedingungen und geeigneten Schutzmaßnahmen für die Beschäftigten. Trotz dieser Regelungen gibt es für Beschäftigte keinen direkten Rechtsanspruch etwa auf klimatisierte Räume oder „Hitzefrei". Nach § 4 Arbeitsschutzgesetz ist der Arbeitgeber allerdings verpflichtet, die Arbeit so zu gestalten, dass eine Gefährdung für Leben und Gesundheit vermieden wird und verbleibende Gefährdungen gering gehalten werden.

Rechtsgrundlagen

Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG):
Gesetz über die Durchführung von Maßnahmen des Arbeitsschutzes zur Verbesserung der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes der Beschäftigten bei der Arbeit vom 7. August 1996 (BGBl. I S. 1246), letzte Änderung vom 31. August 2015 (BGBl. I S. 1474)

Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV):
Verordnung über Arbeitsstätten vom 12. August 2004 (BGBl. I S. 2179), letzte Änderung vom 31. August 2015 (BGBl. I S. 1474)

Technische Regeln für Arbeitsstätten:
ASR A3.5 Raumtemperatur, Ausgabe Juni 2010, zuletzt geändert GMBl 2014, S. 287
ASR A3.6 Lüftung, Ausgabe Januar 2012, zuletzt geändert GMBl 2013, S. 359

Sie möchten mehr wissen?

1 R. T. Hellwig, I. Nöske, S. Brasche, Hj. Gebhardt, I. Levchuk, W. Bischof (2012): Hitzebeanspruchung und Leistungsfähigkeit in Büroräumen bei erhöhten Außentemperaturen. 1. Auflage. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. F 2039

2 K. Bux, (2015) Abschnitt 2.2 Klima. In: A. Seidler, U. Euler, S. Letzel, D. Nowak (Hrsg.), Gesunde Gestaltung von Büroarbeitsplätzen – Arbeitsmedizinische Aspekte, Physikalische Einflussfaktoren, Gefahrstoffexposition, Organisationsformen. (S. 34–51). Landsberg am Lech: ecomed MEDIZIN.

3 DGUV Information 215-520 – Gesund und fit im Kleinbetrieb – Klima im Büro – Antworten auf die häufigsten Fragen (bisher: BGI 7004)

4 DGUV Information 215-444 – Sonnenschutz im Büro – Hilfen für die Auswahl von geeigneten Blend- und Wärmeschutzvorrichtungen an Bildschirm- und Büroarbeitsplätzen (bisher: BGI 827)

5 K. Fitzner, U. Finke, O. Zeidler (2007): Wirksamkeit von mobilen Klimageräten. 1. Auflage. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. F 2073

Impressum | Herausgeber: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), Friedrich-Henkel-Weg 1-25 44149 Dortmund, Telefon: 0231 9071-2071, E-Mail: *info-zentrum@baua.bund.de*, Internet: *www.baua.de/sommertipps* | Fachl. Beratung: Dr. K. Bux, Redaktion: KONTEXT, S. Imhof, Gestaltung: eckedesign, M. Brandau-Pollack, Foto: Fotoagentur FOX | Stand: April 2016

baua: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin