



Eigenschutz für Beschäftigte

Informiert sein



- Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes abonnieren
- Hitzewellen im Team besprechen
- Schulungen anbieten, Infomaterial bereitstellen

Raumklima beeinflussen



- systematisch kontrollieren
- Möglichkeiten zur Beeinflussung nutzen

Erholung beachten



- auf ausreichende Nachtruhe in kühler Umgebung achten
- zwischen den Arbeitsschichten ausreichend erholen

Fitness fördern



- durch regelmäßigen Sport Herz-Kreislauf-System stärken

Pausen einlegen



- auf regelmäßige Pausen zum Trinken und Abkühlen achten

Auf Kühlung achten



- kühle Getränke vor Anlegen der Schutzausrüstung trinken
- wenn möglich Kühlwesten tragen

Passend kleiden



- wenige Kleidungsschichten tragen
- Gewicht der Ausrüstung verringern

Vorausschauend planen



- Tageszeit und Räumlichkeiten bei Aktivitätenplanung bedenken
- Schlafmangel und Partner-System bei Schichtdienstplanung berücksichtigen

Abkühlung ermöglichen



- kühle Pausenräume schaffen
- kostenlose Getränke bereitstellen

Arbeitsweg berücksichtigen



- auf Sonnenschutz achten
- ausreichend trinken
- Zeit einplanen

Gesund essen und trinken



- ausreichend trinken
- häufiger kleinere Portionen essen
- leichte, wasserreiche Kost

Aktiv abkühlen durch...



- feuchte Umschläge
- Sprühwasser
- fließendes Wasser
- Puls Kühler

Vorausschauend arbeiten



- Wege planen
- Tempo anpassen

Mit Ausrüstung umgehen



- Mund-Nasen-Schutz bei Durchfeuchtung oder erhöhtem Atemwiderstand wechseln