

Sommerhitze im Büro

Hinweise und Tipps für die heißen Tage



Heiße Sommertage sind auch in Deutschland keine Seltenheit. In vielen Gebäuden steigen die Temperaturen mitunter auf ein unbehagliches Niveau. Besonders betroffen sind Büros mit großen Fensterflächen und starker Sonneneinstrahlung sowie Räume, die durch Computer, Drucker oder viele Personen zusätzlich aufgeheizt werden. Hier finden Sie Tipps, wie sich Gesundheit, Leistungsbereitschaft und Wohlbefinden auch an heißen Sommertagen erhalten lassen.

Wenn die Sommerhitze das Büro erreicht

Wie reagiert der Körper auf Hitze?

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.

Flüssigkeitsbedarf

Schwitzen führt zu Flüssigkeits- und Mineralienverlust, entsprechend steigt der Flüssigkeitsbedarf. Besonders geeignet als Durstlöscher sind Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie verdünnte Fruchtsäfte.

Leistungsfähigkeit und subjektives Empfinden

Zwar ist die Leistungsfähigkeit bei höheren Lufttemperaturen laut einer BAuA-Studie auch nach vier Stunden noch vorhanden.¹ Aber wir fühlen uns weniger frisch und unsere Leistungsbereitschaft sinkt.

Gut organisiert in den Sommer

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.



Kleiderordnung lockern

An heißen Tagen ist ein gelockerter Dresscode hilfreich. Kurzärmelige 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 (mit Eiswürfeln) 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!



Arbeitszeiten 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.

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 bei Hitzearbeit als Arbeitsraum ungeeignet.

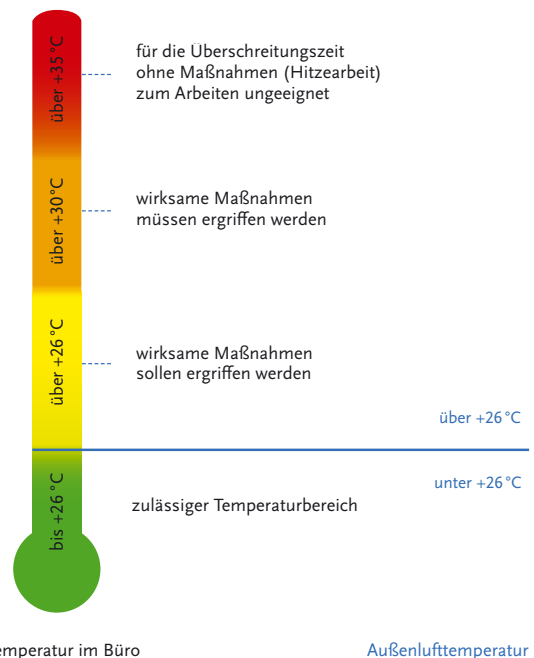


Abb. 1 Stufenmodell nach ASR A3.5

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 grundlegenden Anforderungen werden in der Arbeitsstättenregel ASR A3.5 Raumtemperatur konkretisiert. Danach soll die Lufttemperatur in Arbeits- und Sozialräumen +26°C nicht überschreiten. Zudem findet sich hier für Außenlufttemperaturen von über +26°C 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 30. November 2016 (BGBl. I S. 2681).

Technische Regeln für Arbeitsstätten

ASR A3.5 Raumtemperatur, Ausgabe Juni 2010, zuletzt geändert GMBL 2017 S. 400.

ASR A3.6 Lüftung, Ausgabe Januar 2012, zuletzt geändert GMBL 2017 S. 10.

Tabelle 4 der ASR A3.5: Beispielhafte Maßnahmen

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

Weiterführende Informationen

- 1 R. T. Hellwig, I. Nöske, S. Brasche, H. Gebhardt, I. Levchuk und W. Bischof, 2012. *Hitzebeanspruchung und Leistungsfähigkeit in Büroräumen bei erhöhten Außentemperaturen* (F 2039). 1. Auflage. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.
- 2 K. Bux, 2015. Abschnitt 2.2 Klima. In: A. Seidler, U. Euler, S. Letzel und D. Nowak, Hrsg. *Gesunde Gestaltung von Büroarbeitsplätzen: Arbeitsmedizinische Aspekte, Physikalische Einflussfaktoren, Gefahrstoffexposition, Organisationsformen*. Landsberg am Lech: ecomed Medizin, S. 34-51.
- 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 und O. Zeidler, 2007. *Wirksamkeit von mobilen Klimageräten* (F 2073). 1. Auflage. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.