



Arbeiten im Freien bei Sonne und Hitze

Checkliste

Sind Ihre Mitarbeitenden vor Hitze, Ultraviolett-Strahlen und Ozon genügend geschützt?

Hitze: Während Hitzephasen im Sommer wird der Organismus des Menschen zusätzlich belastet, besonders dann, wenn 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): Wer im Freien arbeitet, ist bis zu doppelt so viel UV-Strahlung ausgesetzt wie während der Freizeit und in den Ferien zusammen. Der Schutz vor der Sonne ist bereits ab April nötig, auch wenn es noch nicht heiss ist. Im Juni und Juli ist die UV-Strahlung am stärksten. Da sind besondere Schutzmassnahmen erforderlich. Im Tagesverlauf werden die Höchstwerte zwischen 11.00 und 15.00 Uhr erreicht. Wer sich bei der Arbeit nicht vor UV-Strahlen schützt, kann an hellem Hautkrebs erkranken. Dies betrifft rund 1000 Personen pro Jahr.

Ozon: Bei intensiver Sonneneinstrahlung bildet sich Ozon (im Frühsommer und Sommer). Die Tageshöchstwerte werden im späten Nachmittag (ca. 16.00 und 18.00 Uhr) erreicht. Bodennahe Ozon wirkt als Reizgas. Hohe Ozonbelastungen führen oft zu Augenbrennen, Reizung im Hals und Rachen, Atemnot und Kopfschmerzen.

Mit dieser Checkliste bekommen Sie die Gefährdungen bei Arbeiten an der Sonne, bei Hitze und Ozon besser in den Griff.

1. Füllen Sie die Checkliste aus.

Wo Sie eine Frage mit «nein» oder «teilweise» beantworten, ist eine Massnahme zu treffen. Notieren Sie die Massnahmen auf der letzten Seite. Sollte eine Frage Ihren Betrieb nicht betreffen, streichen Sie diese einfach weg.

2. Setzen Sie die Massnahmen um. Überprüfen Sie die Umsetzung.

Allgemein

- 1 Weiss die Person, die vor Ort für den Gesundheitsschutz zuständig ist, über die Gefahren von UV-Strahlung, Hitze und Ozon Bescheid und kennt sie die erforderlichen Schutzmassnahmen?
- ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

- 2 Sind auch die Mitarbeitenden über die Gefahren durch UV-Strahlung, Hitze und Ozon instruiert und wissen sie, wie sie sich verhalten müssen? (Bild 1)
- ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein



1 Instruktion der Mitarbeitenden.

UV-Schutz (auch bei leichter Bewölkung) von April bis September

- 3 Tragen die Mitarbeitenden leichte Kleider, die vor Sonneneinstrahlung schützen?
- ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

- 4 Halten sich die Mitarbeitenden daran, mehrmals pro Tag Sonnencreme (mind. Lichtschutzfaktor 30) zu verwenden, um alle freien Körperstellen zu schützen? (Bild 2)
Besonders Lippen, Nase, Ohren, Stirn und Nacken eincremen.
- ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

- 5 Tragen die Mitarbeitenden, wenn nötig, eine geeignete Sonnenbrille, welche die Augen vor starker Blendung und vor UV-Strahlung schützt?
- ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

Pflichten der Arbeitnehmer

Die Arbeitnehmer sind verpflichtet, den Arbeitgeber in der Durchführung der Vorschriften über die Verhütung von Berufsunfällen und Berufskrankheiten zu unterstützen.



2 Der ganze Körper muss vor Sonneneinstrahlung (UV-Strahlung) geschützt sein.

Zusätzlicher UV-Schutz (auch bei leichter Bewölkung) im Juni und Juli

Im Juni und Juli ist die UV-Strahlung besonders stark. Dies erfordert mindestens eine der folgenden zusätzlichen Schutzmassnahmen:

- 6 Ist es möglich, die Arbeitszeiten so anzupassen, dass Arbeiten an der direkten Sonne vermieden werden?
- ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

- 7 Ist es möglich Arbeitsplätze an der Sonne zu beschatten oder Arbeiten in den Schatten zu verlagern? (Bild 3)
Beispiele: Ein Sonnendach oder Zelt sorgt für genügend Schatten.
- ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

- 8 Wenn Arbeiten an der Sonne unvermeidlich sind, tragen dann die Mitarbeitenden eine geeignete Kopfbedeckung oder zum Helm einen Aufsatz mit Stirnblende und Nackenschutz? (Bild 4)
- ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein



3 Wenn möglich, den Arbeitsplatz abschatten. Dies ist der wirksamste Sonnenschutz.

Hitze: Arbeiten im Freien bei über 25 °C (im Schatten gemessen)

- 9 Werden die Umgebungsbedingungen an den verschiedenen Arbeitsplätzen und das Befinden der Mitarbeitenden kontinuierlich beobachtet?
- ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein
-
- 10 Stehen für Pausen schattige Plätze zur Verfügung? (Bild 5)
- ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein
-
- 11 Ist vor Ort genügend frisches Trinkwasser verfügbar?
- ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein
-
- 12 Nehmen die Mitarbeitenden genügend Flüssigkeit zu sich?
Je nach Aktivität mindestens 2–3 Liter pro Tag.
- ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein
-
- 13 Verzichten die Mitarbeitenden auf den Konsum von alkoholischen Getränken und anderen Drogen?
- ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein
-
- 14 Werden die Arbeiten den besonderen Gegebenheiten vor Ort angepasst? (Bild 6)
Beispiel: Arbeitsbeginn anpassen und schwere Arbeiten auf die frühen Morgenstunden verlegen.
- ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein
-
- 15 Tragen die Mitarbeitenden leichte, funktionale Kleider, die die Verdunstung von Schweiß zulassen?
- ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein
-

Hitze: Zusätzliche Massnahmen bei über 30 °C (im Schatten gemessen)

- 16 Sind die Mitarbeitenden informiert, dass sie mit Fieber bei diesen Temperaturen nicht arbeiten dürfen?
- ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein
-
- 17 Werden regelmässig kurze Pausen an einem kühlen und schattigen Ort eingelegt? (Bild 5)
- ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein
-
- 18 Wird möglichst nur noch an beschatteten Arbeitsplätzen gearbeitet?
- ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein
-
- 19 Werden allein arbeitende Personen und Personen mit schwerer persönlicher Schutzausrüstung (z. B. Schutzanzüge mit Atemschutzmasken) von einer zweiten Person überwacht?
- ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein
-



4 Tragen Sie im Juni und Juli eine Kopfbedeckung mit Stirnblende und Nackenschutz.



5 An einem kühlen Ort kann sich der Körper rascher erholen.

Hitze: Zusätzliche Massnahmen bei über 35 °C (im Schatten gemessen)

- 20** Wird das Arbeiten an der prallen Sonne vermieden? ☐ ja
Nötigenfalls künstliche Beschattung der Arbeitsplätze einrichten wie Notdach, Sonnenschutzzelt, Sonnensegel usw. ☐ teilweise
☐ nein
-
- 21** Werden sehr schwere Arbeiten auf das absolut nötige Minimum reduziert? (Bild 6) ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein
-
- 22** Trinken die Mitarbeitenden genügend Flüssigkeit? ☐ ja
Mindestens 3–5 Deziliter und 2–3-mal pro Stunde. ☐ teilweise
☐ nein
-
- 23** Werden stündlich Pausen von ca. 15 Minuten an einem kühlen und schattigen Ort eingelegt? ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein
-
- 24** Achten die Mitarbeitenden bei sich und bei ihren Kollegen auf Anzeichen von Hitzeerkrankungen (z. B. Schwäche, Erschöpfung, Schwindel, Übelkeit, Muskelkrämpfe, Konzentrationsstörungen)? ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein
-

Ausserordentliche klimatische Bedingungen (hohe Luftfeuchtigkeit)

- 25** Bei schwülem Klima (relative Luftfeuchtigkeit über 75 %) und ab 32° C sind die in den Fragen 20 bis 24 beschriebenen Massnahmen zu treffen. – Werden diese eingehalten? ☐ ja
☐ teilweise
☐ nein
-

Beispiele von sehr schweren Arbeiten:

- intensive Grabarbeiten
- oft auf Treppen oder Leitern steigen
- intensives Heben und Tragen von schweren Lasten



6 Die Arbeitszeiten sind für schwere körperliche Arbeiten und bei starker UV-Strahlung, Hitze oder hoher Ozonbelastung anzupassen.

Weitere Informationen zum Thema Hitze, Ozon und UV-Strahlung finden Sie unter:

- www.suva.ch/hitze
- www.suva.ch/sonne
- www.ozon-info.ch

Dieser Fragenkatalog ist nicht abschliessend. Insbesondere geht die Gefahrenbeurteilung hier davon aus, dass für Arbeiten an der Sonne, bei Hitze, UV-Strahlung und Ozon nur Mitarbeitende in guter gesundheitlicher Verfassung eingesetzt werden. Wer Medikamente einnimmt, hat möglicherweise eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit.

Notizen:

[illegible]

Wiederholung der Kontrolle am:

(Empfehlung: alle 6 Monate)



Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns an: Tel. 058 411 12 12, kundendienst@suva.ch
Download und Bestellungen: www.suva.ch/67135.d