



Dr. med. Clara Schlaich, MPH / Dr. med Eike Beyer
Hausärzte - Arbeitsmedizin - Schiffsmedizin

Shanghaiallee 15-17 / 20457 Hamburg / Tel: 040 - 33 88 68 / Fax: 040 - 32 25 78
www.hafenpraxis-hamburg.de

.....

Sie stehen wieder vor uns, die heißen Tage des Jahres. Was können Sie tun, um möglichst gut durch diese anspruchsvolle Zeit zu kommen?

Sonnenschutz:

- o Statten Sie der Sonneneinstrahlung ausgesetzte Arbeitsplätze mit geeigneten Sonnenschutzsystemen aus. Beispiele sind Jalousien, Rollos und Sonnenschutzfolien.
- o Steuern Sie Sonnenschutzsysteme effektiv: Lassen Sie Jalousien auch nach Ende der Arbeitszeit geschlossen.

Lüftung:

- o Steuern Sie vorhandene Lüftungseinrichtungen effektiv (z.B. Nachtauskühlung).
- o Lüften Sie in den frühen Morgenstunden und halten Sie anschließend die Fenster geschlossen.

Nutzen Sie Ventilatoren. Beachten Sie hierbei jedoch die Einhaltung der Arbeitssicherheit (Stolperfalle, Fluchtwege).

Identifizieren Sie Wärmequellen: Betreiben Sie elektrische Geräte nur bei Bedarf.

Arbeitszeiten:

- o Verlagern Sie die Arbeitszeiten nach Möglichkeit in die weniger warmen Phasen des Tages.
- o Ermöglichen Sie HomeOffice für Bürotätigkeiten.
- o Legen Sie zusätzliche „Entwärmungspausen“ ein.

Bekleidung:

- o Lockern Sie bestehende Bekleidungsregelungen.
- o Achten Sie bei Bereichsbekleidung auf atmungsaktive Materialien.
- o Stellen Sie bei Bedarf Kühlwesten oder Hitzeschutzkleidung zur Verfügung.

Flüssigkeit:

- o Stellen Sie Ihren Mitarbeiter:innen geeignete Getränke zur Verfügung. Dies ist ab 26°C zu empfehlen, ab 30°C sind Sie als Arbeitgeber hierzu verpflichtet
- o Kurzzeitig wirksam ist auch die Abkühlung mittels Speiseeis oder Wasserspray.

Mit der Kombination dieser Maßnahmen werden Sie hoffentlich einen kühlen Kopf bewahren. Bei Fragen dazu stehen wir Ihnen selbstverständlich immer gern zur Verfügung.
Bleiben Sie cool!

Ihr Team der Hafenpraxis Hamburg
Dr. Schlaich und Dr. Beyer