

Basierend auf dem AiD Newsletter DRK-Landesverbandes Baden-Württemberg e.V.

(Verfasser und Autoren im Quellenachweis)

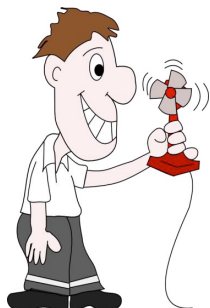
Aktualisiert und ergänzt durch die Landesbereitschaftsleitung DRK-Landesverband Saarland e.V.

Informationen zur Arbeitssicherheit und Arbeitsschutz im DRK
Führungs- und Leitungskräfte und Mitarbeitende

HITZEALARM

Heiße Tipps für heiße Tage

Stand: August 2026



Den Ventilator wünscht sich sicherlich so manche Einsatzkraft bei Diensten und Einsätzen an heißen Tagen. Gegen die Hitze kann man nicht viel machen, aber man kann sich mit einfachen Tipps vor möglichen gesundheitlichen Risiken schützen.

Arbeit im Freien

UV-Strahlung, Hitze und Ozon

Gefährlich sind bei natürlichem Sonnenlicht die **UV-A - Strahlung** (400 - 320 nm) und die **UV-B - Strahlung** (320 - 280 nm). Diese sind nicht nur für die Bräunung der Haut verantwortlich, sie sind auch eine mögliche Ursache für Haut- und Augenerkrankungen. Obwohl ein Sonnenbrand meist gut verheilt, erhöht sich mit jeder Schädigung die Gefahr, an Hautkrebs zu erkranken.

Gesundheitsschäden können auch entstehen, wenn aufgrund einer kombinierten Belastung aus **Hitze**, körperlicher Arbeit und gegebenenfalls ungeeigneter Bekleidung zu einer Erwärmung des Körpers und damit zu einem Anstieg der Körpertemperatur kommt. Unter ungünstigen Verhältnissen kann schon bei kurzzeitiger körperlicher Tätigkeit in der Hitze ein gesundheitliches Risiko bestehen.

Ozon ist ein aggressives Reizgas. Es entsteht bei starker Sonneneinstrahlung durch die Reaktion von Stickoxiden mit dem Luftsauerstoff. Akute Wirkungen von Ozon sind unter anderem Augenreizungen, Brennen und Kratzen im Hals, Atembeschwerden, Entzündungsreaktionen in den Atemwegen, oder auch Kopfschmerzen.

Der UV-Index

Für die Gefährdungsbeurteilung kann der UV-Index (UVI) als Beurteilungsmaßstab eine hilfreiche Unterstützung sein und zur einfachen Ermittlung der Gefährdung beitragen. Der UVI ist ein Maß für die sonnenbrandwirksame UV-Strahlung der Sonne und wird z. B. vom [Bundesamt für Strahlenschutz](#) zur Verfügung gestellt sowie in zahlreichen Wetter-Apps auf dem Handy angezeigt. Dabei gilt: Je größer der UVI, desto höher die mögliche UV-Belastung und damit das Sonnenbrandrisiko.

Sonnenschutz

Sonnensegel oder Sonnenschirm sind bei geplanten Einsätzen unverzichtbar. Auch Bäume oder Überdachungen können ausreichend Schatten bieten.

In Räumen können Ventilatoren für Kühlung sorgen. Aber Achtung! Durchzug und Temperaturdifferenzen über 6°C zwischen Drinnen und Draußen führen meist zu ungesunden Belastungen.

Wenn kein geschützter Aufenthalt möglich ist, planen Sie regelmäßige „Entwärmungspausen“ an einem schattigen Platz ein. Viele kurze Erholungspausen haben einen höheren Erholungswert als wenige lange Erholungspausen.

Augenschutz

Sonnenbrillen sollten über einen ausreichenden UV-Schutz (bis 400 nm, nach EN 1836:2005, Filterkategorie 2 oder 3) verfügen. Die Filterkategorie 4 ist nicht zum Autofahren geeignet! Die Gläser sollten nah am Auge sitzen, das Auge vollständig bedecken und auch vor seitlich einfallendem Licht schützen. Als Glastönung werden die Farben braun (filtert teils auch den Blauanteil des Lichts) oder grau (neutrale Farbwiedergabe) empfohlen.

Hautschutz

Benutzen Sie einem dem Hauttyp angepasste Sonnenschutzcreme mit Lichtschutzfaktor (LSF) von 30 bis 50. Tragen Sie etwa eine halbe Stunde vor Arbeits- oder Dienstbeginn im Freien reichlich wasserfeste Sonnenschutzcreme auf alle unbedeckten Körperstellen auf. Cremen Sie regelmäßig nach, besonders bei starkem Schwitzen; das Nachcremen verlängert nicht den Schutz, er wird nur erhalten.

Sonnencreme sollte nicht zum verlängerten Aufenthalt in der Sonne genutzt werden, sondern ausschließlich, um nicht von Textilien bedeckte Hautareale wie Arme, Gesicht, Ohren, Lippen zu schützen.

Schutz vor Ozon

Zwischen 5:00 Uhr und 9:00 Uhr am Morgen ist die Ozonbelastung am tiefsten. Danach steigt sie an und erreicht zwischen 15:00 Uhr und 17:00 Uhr das Maximum. Die Konzentration bleibt bis Sonnenuntergang hoch.

Personen, die empfindlich auf erhöhte Ozonwerte reagieren, sollten an sonnigen, heißen Tagen körperliche Anstrengungen im Freien auf den Vormittag verlegen. Dies sollte auch bei der Einsatzplanung berücksichtigt werden.

Personenbezogene Maßnahmen und Verhalten anpassen

Wasseranwendungen in Form von Armgüssen, kühlenden Tüchern und Umschlägen, Benetzung der Hautoberflächen, ggf. auch Bädern, Duschen oder Fußbädern, sind sehr wirkungsvolle Kühlmethoden, soweit sie in der Praxis anwendbar sind. Öfter kühles Wasser über die Handgelenke fließen lassen ist einfach und effektiv.

Bei Einsätzen mit verstärkter körperlicher Arbeit ist es sinnvoll, den Mitarbeitenden eine Möglichkeit zur gezielten Abkühlung zu geben.

Bewährt hat sich dabei eine kleine Wanne oder größere Schüssel mit etwa 15°C - 20°C kaltem Wasser, in das für etwa 10 – 15 Minuten die Hände und ggf. die Unterarme getaucht werden. Durch leichte Bewegung im Wasser sorgt dieses für einen gezielten und effektiven Abkühleffekt.

Alternativ können auch mit Wasser getränkte Handtücher zur Abkühlung genutzt werden

Spezialbekleidung, z.B. spezielle Kühlwesten und Arm- bzw. Beinmanschetten sind wirkungsvoll, jedoch muss deren Akzeptanz gegeben sein (z.B. Tragen an Büroarbeitsplätzen) und sie sind eher an Hitzearbeitsplätzen geeignet.

Rechtslage

Für Arbeitgeber bestehen mit dem Arbeitsschutzgesetz* (§ 4, § 5, § 11, § 12), der Arbeitsstättenverordnung (§ 3a, §6, Anhang 5.1) und der Unfallverhütungsvorschrift DGUV Vorschrift 1 „Grundsätze der Prävention“ Verpflichtungen für Arbeitgeber und Versicherte hinsichtlich des Schutzes von Beschäftigten vor solarer UV-Strahlung. Darüber hinaus gilt es zu prüfen, ob gemäß Arbeitsmedizinischer Regel AMR 13.3 eine intensive Belastung durch UV-Strahlung vorliegt und arbeitsmedizinische Vorsorge angeboten werden muss.

*Für Arbeitnehmer bestehen mit dem Arbeitsschutzgesetz § 15 Pflichten nach ihren Möglichkeiten mit Sorge zu tragen.

Bekleidung

Passen Sie die zu tragende Bekleidung und natürlich auch die Einsatzbekleidung den Temperaturen und dem notwendigen Schutz an. Schwere Bekleidung belastet den Körper zusätzlich und erfordert häufigere Abkühlungspausen.

Der Körper soll schwitzen dürfen, die Bekleidung sollte aber die Schweißverdunstung zulassen.

Dicht gewobene Bekleidung in kräftigen Farben schützt besser vor UV-Strahlen als luftig leichte, helle Shirts. Alternativ sollte eine Bekleidung mit UV-Schutz gewählt werden.

Ein Hut, oder eine Kappe mit breitem Rand oder ein Tuch schützt Nacken, Ohren und Kopf vor intensiver UV-Strahlung.



Seit 2025 bietet der **rotkreuzshop** einen entsprechenden Wetterschutzhut (grau) unter der Artikelnummer: 03295.0001 an.

Er ist unter dem Link:

<https://www.rotkreuzshop.de/Wetterschutzhut/03295.0001> bestellbar.

Arbeit in Gebäuden

Abkühlung und Schutz vor Überwärmung

Nachtauskühlung nutzen: Für eine intensive Durchlüftung der Räume sorgen (am effektivsten durch Querlüftung = Öffnen gegenüberliegender Fenster bzw. Türen) und zwar in den Nachtstunden oder - falls die Fenster aus Sicherheitsgründen nicht über Nacht aufstehen dürfen - in den frühen Morgenstunden.

Innere Wärmequellen reduzieren oder vermeiden, z. B. Abwärme produzierende elektrische Geräte nur bei Bedarf in Betrieb nehmen (z. B. Drucker, Scanner, Kopierer).

Ventilatoren (z. B. Tisch-, Stand-, Turm- oder Deckenventilatoren) fördern die Kühlung durch Schweißverdunstung, aber nicht jeder verträgt die dabei mögliche Zugluft. Auch können durch dessen Betrieb Staub oder Pollen aufgewirbelt werden (Gefährdung für Allergiker!).

Ist eine **Klimaanlage** vorhanden, soll bei hohen Außenlufttemperaturen die Differenz zur Raumlufttemperatur nicht zu groß eingestellt werden, sonst besteht beim Gang in temperaturdifferente Bereiche die Gefahr eines Temperaturschock. In der Praxis hat sich dabei eine Differenz von ca. max. 6 bis 10 Grad Celsius bewährt. Werden die

klimatechnischen Geräte nicht sachgemäß betrieben, können Beeinträchtigungen der Gesundheit auftreten, z.B. durch Zugluft oder Keimbelastung.

Mobile Klimageräte können auch eingesetzt werden, die damit verbundenen Anschaffungs- und Betriebskosten sind zu beachten. Geräuschbelästigungen können entstehen und an den Luftauslässen besteht die Gefahr von Zugluft. Mögliche Folgen können eine Erkältung oder ein "steifer Hals" sein. Die Betriebsanleitung ist genau zu beachten, insbesondere in Bezug auf die mögliche Raumgröße und die Führung der Schläuche nach außen.

Schutz vor **übermäßiger Sonneneinstrahlung**: Störende direkte Sonneneinstrahlung auf den Arbeitsplatz ist zu vermeiden. Sehr wirkungsvoll sind z. B. außenliegende Jalousien oder hinterlüftete Markisen. Innen liegende Rollos sollten aus hellem bzw. hoch reflektierendem Material bestehen. Diese Sonnenschutzvorrichtungen bieten zudem einen wirkungsvollen Blendschutz.

Rechtslage

Laut Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) und der zugehörigen Regel ASR A3.5 soll die Raumtemperatur in Arbeitsräumen grundsätzlich +26 °C nicht überschreiten. Bei höheren Außentemperaturen +26°C greift für Innenräume ein Stufenmodell mit Schutzmaßnahmen:

- Bis +30 °C: Maßnahmen empfohlen
- Bis +35 °C: Maßnahmen erforderlich
- Über +35 °C: Arbeiten nur mit besonderen Schutzmaßnahmen zulässig

Ein Anspruch auf klimatisierte Räume oder „Hitzefrei“ besteht nicht. Der Arbeitgeber ist jedoch verpflichtet, Gesundheitsgefahren zu vermeiden (§ 4 ArbSchG). Maßnahmen müssen je nach Situation festgelegt werden, idealerweise basierend auf der Gefährdungsbeurteilung (§ 3 ArbStättV). Arbeitgeber und Beschäftigte sollen gemeinsam geeignete technische, organisatorische und persönliche Maßnahmen ergreifen.

Organisation der Dienste

Es ist eine grundsätzliche Aufgabe der Leitungs- und Führungskraft, dafür zu sorgen, dass den eingesetzten Einsatzkräften während des Dienstes oder Einsatzes keine Gefahr für die körperliche und geistige Unversehrtheit droht. Dies bedeutet, dass jegliche Gefahren für die Einsatzkraft auf ein Minimum reduziert oder wenn möglich sogar ausgeschlossen werden. Es sind alle Maßnahmen zu ergreifen, die die Dienstfähigkeit der Einsatzkräfte erhalten.

Insbesondere gilt dies für:

- Sonnenschutz
- Hitzeschutz
- Feuchtigkeitsschutz
- Getränke
- Bekleidung
- Augenschutz
- Hautschutz
- Schutz vor Ozon
- Abkühlung

Es ist z.B. darauf zu achten, dass je nach Wetterlage Dienste aufpersonalisiert werden, damit die eingesetzten Einsatzkräfte häufiger pausieren können (Außerdem ist davon auszugehen, dass sich das Gefahrenpotential für Teilnehmende an einer Veranstaltung mit sehr heißen Temperaturen auch erhöht, was per se schon eine Aufpersonalisierung des Sanitätswachdienstes begründet). Während dieser „Abkühlungspausen“ sind besonders geschützte Bereiche aufzusuchen. In diesen „Abkühlungspausen“ dürfen dann auch z.B. von der PSA abweichende kurze Hosen getragen werden. **Für die Zeit, in der sich die Einsatzkraft im Dienst befindet, sind kurze Hosen verboten!**

Alle Maßnahmen des Hitzeschutzes folgen folgender Reihenfolge:

- ➊ Technische Maßnahmen
- ➋ Organisatorische Maßnahmen
- ➌ Personenbezogene Maßnahmen

Es ist ebenfalls darauf zu achten, dass das Arbeitszeitgesetz eingehalten wird.

Arbeitszeitgesetz (ArbZG)

§ 3 Arbeitszeit der Arbeitnehmer

*Die werktägliche Arbeitszeit der Arbeitnehmer darf **acht** Stunden nicht überschreiten. Sie kann auf bis zu zehn Stunden nur verlängert werden, wenn innerhalb von sechs Kalendermonaten oder innerhalb von 24 Wochen im Durchschnitt acht Stunden werktäglich nicht überschritten werden.*

Auch ist auf die Einhaltung der Arbeitsstättenverordnung zu achten und dies schon in der Planungsphase des Dienstes.

Verordnung über Arbeitsstätten (Arbeitsstättenverordnung ArbStättV)

Stand: Zuletzt geändert durch Art. 10 G v. 27.3.2024 I Nr. 109

.

3.5 Raumtemperatur

- (1) Arbeitsräume, in denen aus betriebstechnischer Sicht keine spezifischen Anforderungen an die Raumtemperatur gestellt werden, müssen während der

Nutzungsdauer unter Berücksichtigung der Arbeitsverfahren und der physischen Belastungen der Beschäftigten eine gesundheitlich zuträgliche Raumtemperatur haben.

- (2) Sanitär-, Pausen- und Bereitschaftsräume, Kantinen, Erste-Hilfe-Räume und Unterkünfte müssen während der Nutzungsdauer unter Berücksichtigung des spezifischen Nutzungszwecks eine gesundheitlich zuträgliche Raumtemperatur haben.

Fenster, Oberlichter und Glaswände müssen unter Berücksichtigung der Arbeitsverfahren und der Art der Arbeitsstätte eine Abschirmung gegen übermäßige Sonneneinstrahlung ermöglichen.

3.6 Lüftung

- (1) In Arbeitsräumen, Sanitär-, Pausen- und Bereitschaftsräumen, Kantinen, Erste-Hilfe-Räumen und Unterkünften muss unter Berücksichtigung des spezifischen Nutzungszwecks, der Arbeitsverfahren, der physischen Belastungen und der Anzahl der Beschäftigten sowie der sonstigen anwesenden Personen während der Nutzungsdauer ausreichend gesundheitlich zuträgliche Atemluft vorhanden sein.
- (2) Ist für das Betreiben von Arbeitsstätten eine raumluftechnische Anlage erforderlich, muss diese jederzeit funktionsfähig sein und die Anforderungen nach Absatz 1 erfüllen. Bei raumluftechnischen Anlagen muss eine Störung durch eine selbsttätige Warneinrichtung angezeigt werden. Es müssen Vorkehrungen getroffen sein, durch die die Beschäftigten im Fall einer Störung gegen Gesundheitsgefahren geschützt sind.
- (3) Werden raumluftechnische Anlagen verwendet, ist sicherzustellen, dass die Beschäftigten keinem störenden Luftzug ausgesetzt sind.
- (4) Ablagerungen und Verunreinigungen in raumluftechnischen Anlagen, die zu einer unmittelbaren Gesundheitsgefährdung durch die Raumluft führen können, müssen umgehend beseitigt werden.

Speisen und Getränke

Ausreichend trinken: Man sollte rechtzeitig (noch vor dem Durst) und ausreichend trinken. Der normale Tageswasserbedarf des Erwachsenen beträgt, je nach Körpermasse und Schweißabgabe 1,8 - 2,5 l und erhöht sich bei körperlicher Arbeit und Hitze entsprechend. An heißen Tagen gilt nicht zu viel auf einmal trinken, besser öfter in kleinen Mengen.

Getränke an heißen Tagen: Besonders geeignete Getränke sind: leicht gekühltes Trink- und Mineralwasser (nur wenig Kohlensäure), Kräuter- und Früchtetee,

verdünnte Fruchtsäfte (Schorle), sie ersetzen neben dem Wasser auch die durch das Schwitzen verloren gegangenen Elektrolyte und Mineralstoffe.

Sehr kalte Getränke (Eiswürfel) sollten vermieden oder nur in geringen Mengen und in kleinen Schlucken zu sich genommen werden, da sie den Körper veranlassen mehr Wärme zu produzieren. Milch ist ebenfalls nicht als Durstlöscher geeignet, da der hohe energetische Gehalt den Organismus eher belastet als die Flüssigkeitsbilanz auszugleichen. Alkoholhaltige Getränke fördern den Wasserverlust des Körpers, also diese meiden. **Der Genuss von alkoholischen Getränken während dem Dienst ist nicht erlaubt.** Werden **Kaffee oder koffeinhaltige Getränke** in den gewohnten Mengen zu sich genommen, wirken sie nicht dehydrierend, sollten aber dennoch nur in Maßen genossen werden. Von Energydrinks als Durstlöscher ist abzuraten. Ebenso zählen Trendgetränke, wie sogenannte "Smoothies" (Säfte aus püriertem Obst) eher als kleine Mahlzeit.

Bewusst Essen: Keine schweren und reichhaltigen Mahlzeiten einnehmen, geeignet sind leichtverdauliche Obst- und Gemüsesalate, Kaltschale oder z. B. nur halbe Portionen der gewohnten Mahlzeiten. Eine Banane ist beispielsweise gut geeignet, um den Mineralstoffhaushalt schnell auszugleichen. Unbedingt auf sachgemäße Lagerung von Lebensmitteln achten, da diese bei großer Hitze schnell verderben.

Literaturhinweise:

Empfehlungen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA):

► <https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung/Physikalische-Faktoren/Klima-am-Arbeitsplatz/Sommertipps>

Tipps für heiße Sommertage bei der Arbeit vom Arbeitsschutz Sachsen

► https://www.smwa.sachsen.de/blog/wp-content/uploads/2025/07/2022_Tipps_fuer_heisse_Sommertage_barrierefrei.pdf

Die Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention (ADP) und die Deutsche Krebshilfe e. V. bieten ein umfangreiches Angebot an Informationsbroschüren, Plakaten, Präsentationen, Unterrichts- und Filmmaterial

► <https://www.hautkrebspraevention.de/de/>

Verordnung über Arbeitsstätten (Arbeitsstättenverordnung ArbStättV)

► https://www.gesetze-im-internet.de/arbstaettv_2004/ArbSt%C3%A4ttV.pdf

Arbeitszeitgesetz (ArbZG)

► <https://www.gesetze-im-internet.de/arbzg/BJNR117100994.html>

Quellennachweis:

AiD Newsletter DRK-Landesverband Baden-Württemberg e.V.

Redaktion: Björn Vetter, DRK Landesverband Baden-Württemberg e.V. E-Mail: arbeitsschutz@drk-bw.de

Verantwortlich für den Inhalt: Michael Kasper – Fachberater Arbeitsschutz Udo Burkhard – Instruktor Technik und Sicherheit