

# “Cool bleiben”



## Hitzeschutz am Arbeitsplatz leicht umsetzen

### Stoßlüften am Morgen

Bei hohen Außentemperaturen sollten Sie die Fenster nur am Morgen öffnen und ordentlich durchlüften. Die frische Luft tut nicht nur Ihnen gut, sie erfrischt auch in den nächsten Stunden Ihre Kollegen.

### Fenster geschlossen halten

Den Rest des Tages sollten Sie die Fenster geschlossen halten, so dass die Hitze draußen bleibt. Vor allem bei Mehrfachverglasung oder gar Wärmeschutzverglasung halten Sie die Temperaturen damit möglichst lange etwas tiefer als außen.

### Rollos anbringen

Auch das Rollo herunter zu lassen, hilft bei der Abkühlung. Hierbei ist der Effekt bei Außenrollos bedeutend größer, da diese die Hitze gar nicht erst ins Gebäude lassen. Innenrollos sind jedoch immer noch besser als keine Verdunklung. Den besten Effekt erzielen Sie mit reflektierenden Sonnenschutzrollos. Die Rollos haben leider den Nachteil, dass sie den Raum verdunkeln und die Sicht einschränken.

### Hitzeschutzfolien anbringen

Ein von außen angebrachter Hitzeschutz bringt zu den geschlossenen Fenstern einen weiteren großen Vorteil. Hitzeschutzfolien bzw. Sonnen- und Blendschutzfolien halten nicht nur die Hitze spürbar draußen, sie sorgen auch dafür, dass die Sonne nicht so sehr blendet. Ein Vorteil gegenüber Rollos ist, dass die Wirkung zum Teil höher ausfällt und Sie weiterhin durch die Scheiben sehen können.

### Ventilatoren aufstellen

Ventilatoren kühlen nicht selbst. Durch den Windzug lassen Sie jedoch ein kühles Gefühl aufkommen. Steigen die Temperaturen über 37 Grad, sind die Effekte jedoch kaum mehr spürbar. Auch die Handgelenke zusätzlich mit kaltem Wasser zu benetzen, kühlt kurzfristig.

### Mobile Klimaanlage aufstellen

Mobile Klimaanlage sind eine mögliche Alternative, da sie die Luft merklich herunterkühlen. Für große Räume sind sie jedoch ungeeignet, da die Leistung dafür meist nicht ausreicht. Auch sind die Menschen, die unmittelbar vor der Klimaanlage arbeiten einem höheren Erkältungsrisiko ausgesetzt. Die Raumtemperatur sollte maximal sechs Grad Unterschied zur Außentemperatur haben.

### Arbeitszeiten anpassen

Ist abzusehen, dass während der Arbeitszeit die Temperaturen steigen, gibt es die Möglichkeit, die Arbeitszeiten anzupassen. Sie können z. B. früher beginnen, mittags eine längere Pause machen oder Ihre Arbeit in die Abendstunden verlegen. Auch können Sie, soweit das in Ihrem Betrieb nicht ohnehin bereits umgesetzt wird, von zu Hause aus arbeiten. Regelmäßig Kurzpausen einzulegen ist auch eine gute Idee.

### Genug Trinken

Last but not least ist es wichtig, immer genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Auch, wenn der Arbeitgeber nicht verpflichtet ist Getränke zur Verfügung zu stellen, sollten Sie immer dafür sorgen, dass Sie ausreichend Getränke vorrätig haben. Am besten geeignet sind stilles Wasser und ungesüßte Tees.