

Verhaltensregeln bei sommerlicher Hitze

Anlässlich der derzeit hohen Außentemperaturen weisen wir im Folgenden darauf hin, welche Maßnahmen ergriffen werden können, um auch an heißen Sommertagen eine zuträgliche Raumtemperatur in den Arbeitsräumen zu erzeugen und dadurch die Arbeit bei sommerlichen Temperaturen zu erleichtern.

Folgende Verhaltensregeln kann jede/r Beschäftigte selbst bei Hitze berücksichtigen:

- **Nutzung der Sonnenschutzsysteme**

Außenjalousien sollten – wo vorhanden- vollständig herabgelassen werden, Blendschutzlamellen an den Fenstern sollten zugezogen werden.

Zur Vermeidung unnötiger Aufheizung sollten Jalousien auch nach der Arbeitszeit geschlossen bleiben.

- **Frühmorgens lüften**

An heißen Sommertagen erwärmt sich die Luft spätestens ab 10 Uhr deutlich, weshalb insbesondere in den frühen Morgenstunden gut gelüftet werden sollte.

Auch tagsüber empfiehlt es sich, die Räume regelmäßig zu belüften, sofern dies zu einer Abkühlung führt.

- **Vermeidung unnötiger Wärmequellen**

Nicht benötigte elektronische Geräte sollten abgeschaltet werden – dies gilt auch für die Beleuchtung.

- **Viel trinken**

Der Körper verliert bei hohen Temperaturen viel Flüssigkeit, weshalb insbesondere bei Hitze darauf geachtet werden sollte, ausreichend zu trinken.

- **Bekleidung anpassen**

Das Tragen von luft- und feuchtigkeitsdurchlässiger Kleidung empfiehlt sich, da dadurch das Schwitzen erleichtert und die Hitzebelastung verringert werden kann.

- **Körperpartien kühlen**

Die Benetzung der Handgelenke führt zu einer kurzfristigen Abkühlung.

- **Flexible Arbeitszeit nutzen**

Die an der JGU geltende flexible Arbeitszeit sollte – sofern organisatorisch möglich – genutzt werden, beispielsweise um einen Großteil der Arbeit in die früheren Morgenstunden zu verlagern, in denen die Außentemperaturen in der Regel noch nicht so hoch sind.

Schließlich sollten alle Beschäftigten auf die Signale ihres Körpers achten, ausreichend Pausen einplanen und kühlere Bereiche aufsuchen, wenn sie sich nicht wohlfühlen.