

Hitzeschutzplan - intern

Juni 2026

I. Sommerhitze im Büro – Tipps für Arbeit und Wohlbefinden als Vorschlag des Bereichs Arbeitssicherheit/Betriebliche Gesundheitsförderung

Arbeitgeber und Mitarbeitende können einiges tun, um an heißen Sommertagen gesund und leistungsfähig zu bleiben.

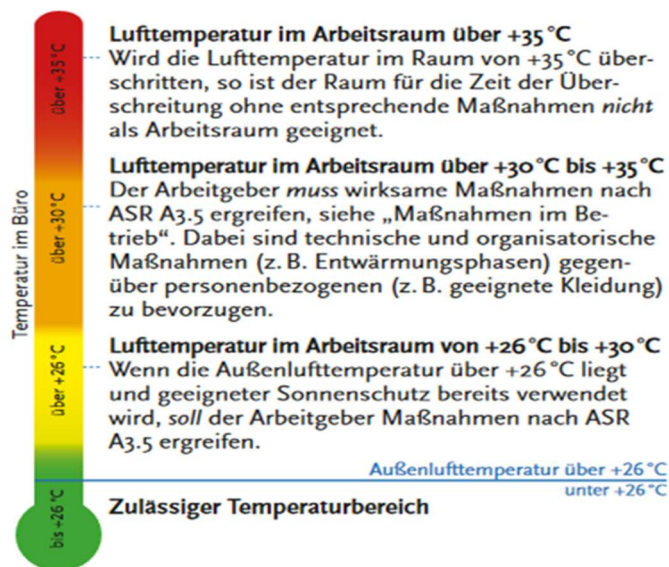
Rechtslage:

Die Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) fordert im Anhang 3.5 für Arbeitsräume während der Nutzungsdauer eine „gesundheitlich zuträgliche Raumtemperatur“. Ebenso ist ein wirksamer Schutz gegen übermäßige Sonneneinstrahlung vorgeschrieben. Diese grundlegenden Anforderungen werden in der Technischen Regel für Arbeitsstätten, ASR A3.5 Raumtemperatur, genauer gefasst. Danach soll die Lufttemperatur (die Lufttemperatur ist die Temperatur der den Menschen umgebenden Luft ohne Einwirkung von Wärmestrahlung) in Arbeits- und Sozialräumen +26 °C nicht überschreiten.

Zudem findet sich hier für Außenlufttemperaturen von über +26 °C ein Stufenmodell mit zu beachtenden Bedingungen und geeigneten Schutzmaßnahmen für die Mitarbeitenden. Trotz dieser Regelungen gibt es für Mitarbeitende keinen direkten Rechtsanspruch etwa auf klimatisierte Räume oder Hitzefrei.

Nach § 4 Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) ist der Arbeitgeber allerdings verpflichtet, die Arbeit so zu gestalten, dass eine Gefährdung für Leben und Gesundheit möglichst vermieden wird und verbleibende Gefährdungen möglichst gering gehalten werden.

Die Technische Regel für Arbeitsstätten, ASR A3.5 Raumtemperatur, sieht folgendes Stufenmodell vor, das der Arbeitgeber entsprechend der Außenlufttemperatur und der Temperatur im Büro umsetzen soll.



Quelle: baua: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Maßnahmen im Betrieb:

Folgende beispielhafte Maßnahmen sollen laut Technischer Regel für Arbeitsstätten (ASR A3.5, Raumtemperatur) vom Arbeitgeber bei Hitze durchgeführt werden. Sie umfassen: Sonnenschutz, Klimatechnik, Arbeitsorganisation und personenbezogene Maßnahmen; TOP-Prinzip (Technisch, Organisatorisch, Persönlich).

- ➔ Sonnenschutz steuern
An Fenstern; Jalousien müssen rechtzeitig heruntergelassen werden und **sollten auch nach der Arbeitszeit geschlossen bleiben** (derzeit nicht erlaubt)
- ➔ Frühlingsmorgens lüften (Lüftungsbeauftragte im Team benennen, die früh im Büro sind; am besten querlüften)
- ➔ **nächtliches Lüften** (derzeit nicht erlaubt)
- ➔ Arbeitszeit flexibel gestalten
- ➔ Ventilatoren einsetzen
- ➔ Bekleidungsregeln lockern
Gelockerter Dresscode. Auf Jackett und Krawatte verzichten, kurzes Hemd, leichte Hosen
- ➔ Getränke bereitstellen
- ➔ Wechsel ins Homeoffice ermöglichen
- ➔ Wenn möglich Besprechungen auf Vormittag legen
- ➔ (Sofort) Kühlkompressen
- ➔ Rettungsdecken

Eigenes Verhalten:

- ➡ Sonnenschutz nutzen
- ➡ Wärmequellen vermeiden (nicht benötigte Geräte abschalten)
- ➡ Bekleidung anpassen (luft- und feuchtigkeitsdurchlässige, leichte u bequeme Kleidung. luftdurchlässige Schuhe)
- ➡ Mehr trinken (bei hohen Temperaturen etwa 3 Liter oder mehr)
- ➡ Ernährung anpassen (leichte Kost, wasserreiche Obst- und Gemüsesorten zusätzlich zum Trinken)
- ➡ Weniger ist mehr! An heißen Tagen besser mehrere kleine und leichte Speisen. Viel und schweres Essen belastet die Verdauung und führt zu einer erhöhten Wärmeproduktion im Körper
- ➡ Elektrolyte (ein salziger Snack oder kleine normale gesalzene Speisen stellen eine ausreichende Natriumzufuhr sicher)
- ➡ Körperpartien kühlen (Handgelenke mit kaltem Wasser benetzen, feuchte Tücher, eventuell kühlende Fußbäder)
- ➡ Körpersignale beachten

Möglich Maßnahmen, die leicht umzusetzen sind:

➡ **Hitze-Notfallausstattungen**

- Platzierung ggf. in allen Gebäuden an leicht zugänglichen Orten, z. B. Sanitätsräume, Pforten
- Inhalt der Notfallausstattungen könnte zum Beispiel sein
 - Sofort-Kühlkompressen (2-4 Stück)
 - Mehrere Rettungsdecken
 - Elektrolyte-Pulver oder -Sticks
 - Leere Sprühflasche für Wasser
 - Kühlhandtücher
 - Kurzanleitung (Erste Hilfe Karte)
 - Wichtige Telefonnummern (z. B. Rettungsdienst, etc.)
 - Thermometer, um die Körpertemperatur zu messen

→ Schulungsmaßnahmen Erste Hilfe/Betriebliche Gesundheitsförderung

- Module in der Lernwelt bereitstellen
 - Hitze im Büro meistern
 - UV- und Hitzebelastung bei Arbeiten im Freien



NEU

Hitze im Büro meistern

- Auswirkungen von Hitze auf Körper, Kreislauf und Leistungsfähigkeit
- Temperaturgrenzen und Vorgaben am Arbeitsplatz
- Praktische Tipps zur Reduzierung von Hitzestress

🕒 Bis 5 Minuten 📊 Basiswissen
👤 Alle Mitarbeitenden 🆔 ID: 1657

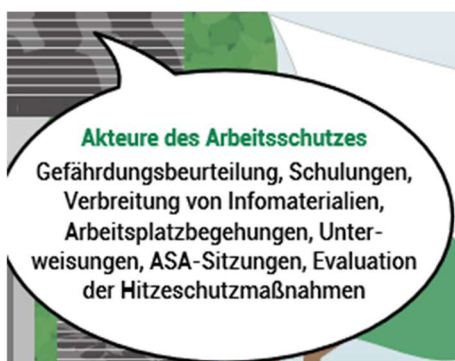
Testzugang anfragen

Du bist bereits Kunde bei WTT CampusONE?
[Ergänze jetzt diesen Kurs zu deinem Portfolio.](#)

Quelle: WTT Campus One – Lernweltkatalog

→ Aufklärung im Intranet

- Erklärvideo, mit den möglichen Maßnahmen (Kühlhandtuch, Sofort-Kältekompressen, etc.) und deren Anwendung drehen.
- Erste Hilfe Karte für Akute Hitzeerkrankungen veröffentlichen (siehe Link DGUV)
[Erste Hilfe Karte: Akute Hitzeerkrankungen | DGUV Informationen | Regelwerk | DGUV Publikationen;](#)



Quelle: LMU – Projektsteckbrief „LeiKs“

II. **Sommerhitze bei Außenarbeiten – Tipps für Arbeit und Wohlbefinden als Vorschlag des Bereichs Arbeitssicherheit/Betriebliche Gesundheitsförderung**

Hitze kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen wie Hitzschlag führen. Hohe Temperaturen erhöhen zudem das Risiko von Arbeitsunfällen aufgrund von Ermüdung, verminderter Konzentration und eingeschränkter Reaktionsfähigkeit. Mitarbeitende, die im Freien arbeiten oder schwere körperliche Arbeit verrichten, sind besonders gefährdet. (BGBau)

1. Organisatorische Maßnahmen (Tagesstrukturierung)

- **Arbeitszeitverschiebung (Gleitzeit nutzen):** Verlagerung der Haupttätigkeiten (z. B. Straßenunterhalt, Grünflächenpflege) in die kühlen Morgenstunden. Arbeitsbeginn beispielsweise ab 06:00 oder 07:00 Uhr.
- **Mittagshitze meiden:** Schwere körperliche Arbeiten oder direkte Sonneneinstrahlung in der Zeit von 12:00 bis 16:00 Uhr reduzieren oder ganz einstellen.
- **Pausenregelung:** Ab 26 °C Außentemperatur sollten regelmäßige, kurze Abkühlpausen (z. B. 10–15 Minuten pro Stunde im Schatten oder klimatisierten Räumen) gewährt werden.
- **Jobrotation:** Häufiger Wechsel zwischen körperlich anstrengenden Tätigkeiten (z. B. Mäharbeiten) und leichteren Aufgaben, um den Kreislauf zu entlasten.

2. Technische & Personelle Maßnahmen (Ausstattung)

- **PSA und UV-Schutz:** Persönliche Schutzausrüstung (PSA) muss hitzetauglich sein, aber dennoch Sicherheitsvorgaben erfüllen. Zum Einsatz kommen sollten luftdurchlässige, UV-undurchlässige Langarm-Textilien (Warnschutzkleidung) und Helme mit Nackenschutz. Kühlkleidung wie bspw. Kühlwesten; [Kühlwesten im Praxiseinsatz | Bauportal BG BAU](#)
- **Klimatisierung:** Fahrzeughilfsmittel (Fahrzeuge des Straßenunterhalts) sollten über funktionierende Klimaanlage verfügen, deren Wartung rechtzeitig vor dem Sommer überprüft wurde.
- **Flüssigkeitsbereitstellung:** Ausreichend Trinkwasser zur Verfügung stellen. Für körperlich Arbeitende werden mindestens 2,5 bis 3 Liter pro Schicht empfohlen.
- **Sonnenschutzmittel:** Bereitstellung von Sonnencreme (LSF 30+) und UV-beständigen Sonnenbrillen.

3. Unterweisung und Überwachung

- **Sensibilisierung:** Die Mitarbeitenden müssen in Unterweisungen auf Warnsignale wie Hitzekrämpfe, Schwindel oder Erschöpfung (Hitzekollaps/-schlag) hingewiesen werden.

- **In Zweierteams:** Die Mitarbeitenden sollen in Zweierteams arbeiten und gegenseitig auf Hitzesymptome bei ihren Kolleginnen/Kollegen achten

Relevante Vorschriften und Handlungshilfen

Für die spezifische Umsetzung am Arbeitsplatz können Sie sich an folgenden fachlichen Ressourcen orientieren:

- Der Hitzeschutzplan Sommerhitze im Büro ist analog für Außenbereiche anwendbar, da Stufenmodell
- Den [Hitzeaktionsplan für Outdoor-Baustellen](#) der Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft (BG BAU).

Erste Hilfe – Akute Hitzeerkrankungen
 DGUV

Bei akuten Hitzeerkrankungen gilt in allen Fällen:

- Betroffene in kühlere Umgebung (z.B. Schatten) bringen
- Bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage
- Wenn keine normale Atmung vorliegt, **sofort** Wiederbelebensmaßnahmen durchführen bis Rettungsdienst eintrifft

Notruf bundesweit 112

Sonnenstich Reizung der Hirnhäute durch Sonnenstrahlung auf ungeschützten Kopf Besondere Symptome: Hochroter Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Nackensteifigkeit (evtl. zeitlich verzögert)	Hitzeerschöpfung Überwärmung des gesamten Körpers führt zu Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen Besondere Symptome: Kopfschmerzen, starkes Schwitzen, Hautblässe, schneller Puls, Blutdruckabfall (Schockzeichen)	Hitzschlag Extreme Überwärmung des Körpers durch Hitze Besondere Symptome: Heiße, trockene, rote Haut, taumelnder Gang, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit
---	--	--

Spezielle Maßnahmen: siehe Rückseite!

Erste Hilfe – Sofortmaßnahmen

Sonnenstich • Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf lagern • Kopf mit feuchten Tüchern kühlen • Rettungsdienst alarmieren	Hitzeerschöpfung • Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf und erhöhten Beinen lagern • Rettungsdienst alarmieren • Bei vorhandenem Bewusstsein für ausreichendes Trinken sorgen	Hitzschlag • Rettungsdienst alarmieren • Schwere Kleidung öffnen • Betroffene mit feuchten Tüchern kühlen
---	--	---

DGUV Information 204-037 „Erste Hilfe Karte: Akute Hitzeerkrankungen“, Ausgabe April 2016
Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, www.dguv.de

Quelle: [Erste Hilfe Karte: Akute Hitzeerkrankungen](#) | [DGUV Informationen](#) | [Regelwerk](#) | [DGUV Publikationen](#);

Nächste geplante „Sommer-Aktion“:**Sommer im Glas -
Frische Ideen für mehr Trinkgenuss****Für alle Mitarbeitenden der Stadtverwaltung in Zusammenarbeit mit der AOK**

Gerade an warmen Tagen ist ausreichendes Trinken besonders wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Besuchen Sie unsere **TrinkBar**, nehmen Sie Tipps und Ideen mit und tanken Sie bei einem Glas „Infused Water“ neue Kraft und Energie.

Termin: 22. Juli 2026
Uhrzeit: 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Kronenstraße 8; Multifunktionsraum EG



Quelle: AOK