

Außendienst

Unterwegs bei Hitze

Infothemen für Zusteller, Vertriebsmitarbeiter, mobile Servicekräfte



Wer bei extremer Hitze im Außendienst bzw. auf Zustelltour unterwegs ist, muss sich besonders schützen. Damit Sie einen heißen Arbeitstag gut überstehen, ist es z. B. besonders wichtig, dass Sie ausreichend trinken, angemessene Kleidung tragen und Sonnenschutz richtig einsetzen.

Hilfe bei hohen Temperaturen

- Trinken Sie ausreichend (nicht zu kalte Saftschorle oder Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee, kein Alkohol, Kaffee ist in üblichen Mengen erlaubt.) Wichtig: Trinken Sie, bevor ein Durstgefühl auftritt!
- Tragen Sie geeignete Kleidung, z. B. leichte Baumwoll- und Funktionskleidung (je dunkler und dichter der Stoff, desto besser der Schutz), eine Kopfbedeckung (mit Seiten- und Nackenschutz).
- Tragen Sie eine Sonnenbrille (UV-absorbierend, „UV 400“).

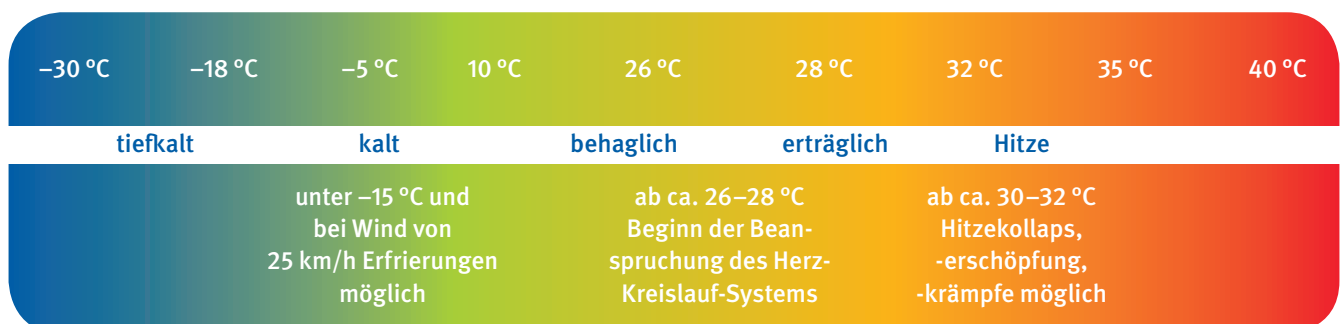
- Verwenden Sie frühzeitig und großzügig wasserfeste Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (>30). Nur durch rechtzeitiges Nachcremen bleibt die erhoffte Schutzwirkung erhalten. Entscheidend hierfür ist auch der jeweilige Hauttyp (Beratung in der Apotheke oder beim Hautarzt).
- Nehmen Sie leicht bekömmliche Mahlzeiten zu sich (Obst, Gemüse und Salate).
- Soweit möglich, nutzen Sie Gleitzeitregelungen, um die besonders hitze- und ozonbelastete Mittagszeit zu meiden.
- Gehen Sie, wann immer es Ihnen möglich ist, aus der Sonne.
- Mehrere Kurzpausen einlegen.

► Wer ist besonders gefährdet bei Hitze?

Besonders gefährdet sind alle, die körperlich schwer arbeiten, sowie Menschen mit:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Übergewicht
- Mangelnder Fitness
- Schlafmangel
- Durchfall
- Falscher Ernährung
- Alkoholmissbrauch
- Nierenproblemen
- Einnahme von bestimmten Medikamenten (z. B. Rheuma-/Entwässerungstabletten)

Einteilung der Klimabereiche:



Herausgeber:

BG Verkehr
Geschäftsbereich Prävention
Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg

Tel.: +49 40 3980-0
Fax.: +49 49 3980-1999
E-Mail: praevention@bg-verkehr.de
Internet: www.bg-verkehr.de

Fotos:

Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR), 123RF

Grafik:

BG Verkehr

Weiterverbreitung des Faktenblattes mit
Quellenangabe erwünscht.



Kurz gefragt

Wie wirken sich Regen und Hitze auf den Straßenverkehr aus?

Eine nasse Straße und eine mittlere bis hohe Wärmebelastung im Fahrzeug haben innerorts den größten Einfluss auf die Unfallhäufigkeit. Passen Sie deshalb im Straßenverkehr nicht nur bei nasser Fahrbahn, sondern auch bei Hitze besonders gut auf.

Auf sich und andere achten

Gesundheitliche Probleme sind Warnsymptome. Reagieren Sie frühzeitig, informieren Sie Kollegen oder Führungsverantwortliche.

- Wenn Symptome wie Kopfschmerzen, Schwäche, Schwindel, Übelkeit, Rötung oder Blässe mit kaltem Schweiß auftreten: Reagieren Sie umgehend!
- Wenn Sie Anzeichen von gesundheitlichen Problemen bei Kollegen erkennen, sprechen Sie sie an, helfen Sie.
- Nutzen Sie die Vorsorgeuntersuchungen beim Betriebsarzt, um sicherzugehen, dass bei Ihnen keine Erkrankungen vorliegen, die unter Hitze zu gesundheitlichen Problemen führen können.
- Trotz gutem Schutz ist ein regelmäßiges Hautkrebs-Screening beim Arzt wichtig.

Prima Klima unterwegs

Die Sonneneinstrahlung hat einen großen Einfluss auf das Klima im Fahrzeug. So können in einem in der prallen Sonne abgestellten Fahrzeug im Innenraum Temperaturen von 60 °C auftreten. Daher sollte die Sonneneinstrahlung in den Fahrzeuginnenraum so gering wie möglich gehalten werden.

! Tipps für unterwegs

- Bevorzugen Sie schattige Abstellplätze (Sonnenblenden herunterklappen, Lenkrad abdecken, ggf. Fahrzeug mit getönten Seiten zur Sonnenseite hin parken).
- Lassen Sie vor Abfahrt die Fahrerkabine im Stand abkühlen. Sofern gefahrlos möglich, sorgen Sie für Durchzug. Sofern Ihr Fahrzeug über eine Klimaanlage verfügt, stellen Sie diese entsprechend der Bedienungsanleitung ein.
- Vermeiden Sie während der Fahrt unbedingt Zugluft! Gebläse in Richtung Fußbereich einstellen.
- Fahren Sie bzw. parken Sie nicht mit weit geöffnetem Fenster (Sicherheit!).

Hier finden Sie weitere Informationen:

- DGUV Informationen 215-530 Klima in Fahrzeug, bisher: BGI 7005
- Medien
- Trainings
- Seminare
- Beratung vor Ort von unseren Präventionsexperten

 www.bg-verkehr.de

Bleiben Sie gesund!

Ihre gesetzliche Unfallversicherung

 **BG Verkehr**
Verkehrswirtschaft
Post-Logistik
Telekommunikation

Im Notfall richtig reagieren

Wichtige Sofortmaßnahmen bei Hitzeerkrankungen sind:

- Notarzt rufen (112).
- Person an kühlen Ort bzw. in den Schatten bringen, flach hinlegen.
- Bewusstlose in stabiler Seitenlage lagern und Herzrhythmus/Kreislauf überwachen.
- Ist die Person bei Bewusstsein? Geben Sie etwas zu trinken.
- Kühlen Sie die Person mit nassen Tüchern oder Kältekompressen.