



Büroarbeit bei Hitze

Heisse Tage können sich auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit auswirken. Auch Büroangestellte, die an heissen Tagen drinnen arbeiten, sind davon betroffen.

Vorliegendes Merkblatt gibt Aufschluss über mögliche gesundheitliche Risiken und entsprechende Schutzmassnahmen.

Unsere Hitzeempfindung hängt ab von der Temperatur, der Wärme- und Sonnenstrahlung, der relativen Luftfeuchtigkeit, der Bekleidung, dem Luftzug und der Arbeitsintensität. In einem Büro ohne deutlich wahrnehmbaren Luftzug und ohne direkt einwirkende Sonnen- und Wärmestrahlung können die klimatischen Bedingungen einfach mittels Thermometer und Luftfeuchtemessgerät ermittelt werden.

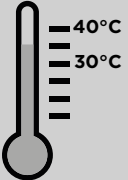
Vorgehen

Bemerkung: Bevor Sie die Messdaten ablesen, warten Sie einige Minuten, bis sich die Sensoren der Geräte an die Umgebung angepasst haben. Schliessen Sie direkte Sonneneinstrahlungen auf die Geräte aus.

1. Messen Sie die Lufttemperatur an ihrem Arbeitsplatz (auf mind. 1.2 m Höhe): Messwert notieren (→ Tabelle 1, Seite 2)
2. Messen Sie die relative Luftfeuchtigkeit am Arbeitsplatz: Messwert notieren (→ Tabelle 1, Seite 2)
3. Lesen Sie aus Tabelle 2, Seite 2 den Zuschlag für die Temperatur anhand der gemessenen relativen Luftfeuchtigkeit ab.
4. Bestimmen Sie anhand der «Summe», in welcher Hitze-kategorie Sie sich befinden. (→ Tabelle 3, Seite 2)
Diese ist ebenfalls davon abhängig, ob Sie sitzend oder stehend im Büro arbeiten.
5. Legen Sie die Massnahmen fest. (→ Tabelle 4, Seite 2)


Tabellen
Parameter Hitzemesswerte

**Tabelle 1:
Messwerte**



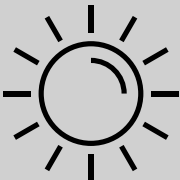
1. Temperatur der Luft	___ °C
2. Relative Luftfeuchtigkeit	___ %

**Tabelle 2:
Luftfeuchte-Zuschlag**



Relative Luftfeuchte	Zuschlag (°C)
40 – 49 %	+ 2
50 – 59 %	+ 4
60 – 69 %	+ 6
70 – 79 %	+ 7
Summe (°C): gemessene Temperatur Tabelle 1 + Zuschlag Tabelle 2	_____

**Tabelle 3:
Hitzekategorie**



Temperatur (°C)	Arbeitsintensität	
	leicht z. B. sitzend	mittel z. B. stehend
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40+		

**Tabelle 4:
Hitzekategorie und
Massnahmen**



angenehm	Keine speziellen Massnahmen notwendig
warm	Erste Vorsorgemassnahmen, technische und organisatorische Massnahmen treffen
warm bis heiss	Mehrere Vorsorgemassnahmen, technische und organisatorische Massnahmen treffen
heiss	Technische, organisatorische und persönliche Massnahmen umsetzen, gesundheitliche Auswirkung auf Mitarbeitende beobachten

Massnahmen

Legen Sie im Betrieb Massnahmen für die verschiedenen Kategorien fest. Hier ist eine Auswahl möglicher Massnahmen:

VORSORGEMASSNAHMEN:

- Nachtabkühlung für Räume nutzen: Nach Möglichkeit Fenster über Nacht öffnen. In den frühen Morgenstunden gut durchlüften.
- Sonneneinstrahlung in den Raum verhindern: Storen und Jalousien schliessen.
- Fenster bei Hitze geschlossen halten, insbesondere bei geschlossenen Rollläden (Hitze aussperren).
- Nach Möglichkeiten leichtere Bekleidung wählen, allenfalls Kleiderordnung anpassen (Krawatten und lange Kleidung vermeiden).
- Genügend Flüssigkeit trinken (z. B. Wasser, ungesüssten Tee).

TECHNISCHE SCHUTZMASSNAHMEN:

- Beschattung von Fassaden und Fenstern (z. B. Vordach, Beschattungselemente, Aussenstoren, Pflanzen)
- Reduktion von Wärmequellen im Gebäude (z. B. Beleuchtung, Bürogeräte, Maschinen)
- Erzeugen eines Luftzugs am Arbeitsplatz (z. B. mit Ventilatoren)

ORGANISATORISCHE MASSNAHMEN

- Zugang zu Getränken und Zeit zum Trinken gewährleisten.
- Arbeitstätigkeit-, Arbeitszeit- und Pausengestaltung anpassen: z. B. früher mit der Arbeit beginnen; Gleitzeitregelungen nutzen; Ruhepausen an kühlen Orten einplanen.
- Vermehrt in kühleren Bereichen aufhalten.
- Rücksicht auf besondere Personengruppen nehmen (z. B. Schwangere, Stillende, Jugendliche, Ältere und gesundheitlich Gefährdete).
- Erste Hilfe gewährleisten.

INSTRUKTION DER MITARBEITENDEN

- Personal über Hitzefolgen und Anzeichen von Hitzebelastung schulen.
- Die festgelegten Massnahmen kommunizieren.
- Regelmässig und ausreichend Flüssigkeit einnehmen.
- Kalte, frische und leichte Mahlzeiten bevorzugen.
- Bei Aufenthalt im Freien direkte Sonne meiden.

HITZEFOLGEN

- Durst, trockener Mund
- Schwäche, Verwirrtheit, Schwindel, Übelkeit
- Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe, Erbrechen

GRENZEN DIESER BEURTEILUNGSMETHODE

Die vorliegende Methode dient zur einfachen Risikoabklärung bei Büroarbeit in Gebäuden und berücksichtigt nicht:

- Schwere körperliche Arbeit oder Arbeit in Schutzkleidung
- Individuelle Anpassungsvermögen (z. B. Hitzeakklimatisation, Gesundheit)
- Interne Hitzequellen (Geräte, Öfen, Motoren, industrielle Anlagen etc.) mit hohen Oberflächentemperaturen

Die Beurteilung solcher Arbeitsplätze erfolgt durch eine/n Spezialisten/in der Arbeitssicherheit (z. B. Arbeitsmediziner/in, Arbeitshygieniker/in).

SONDERSCHUTZ BEACHTEN

Jugendliche und Schwangere müssen besonders geschützt werden. Für Schwangere gilt ein Arbeitsverbot ab 28 °C. Die Raumtemperatur muss in diesem Fall mit einer aufwendigeren Methode gemessen werden (Instrument mit Einbezug der Wärmestrahlung, zum Beispiel mit einem «Globe Thermometer»).

Kontakt

SECO | Arbeitsbedingungen
info.ab@seco.admin.ch | www.seco.admin.ch

Erscheinungsjahr: 2020