|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **BETRIEBSANWEISUNG**  Geltungsbereich:  Kirchliche Liegenschaften | Datum:  ................................  Unterschrift Verantwortliche/r | |
| **Anwendungsbereich** | | | | |  |  |
| **Arbeiten im Freien bei Hitze** | | | | |
| **Gefahren für die Beschäftigten und die Umwelt** | | | | |  |  |
| **W00** | * Gefahren durch Hitze (Sonnenstich, Hitzeerschöpfung, Hitzschlag, Hitze Tod) * Unfallgefahr durch Beeinträchtigung der Konzentration * Gefahren durch Sonnenstrahlung (Sonnenbrand, erhöhtes Hautkrebsrisiko, * Bindehautentzündung) * Gefahren durch Ozonbelastung (Augenbrennen, Reizgefühl in Hals und Rachen,  Atemnot, Kopfschmerzen) * Gefahren durch Wechselwirkungen der UV-Strahlung mit Pflanzen wie z. B. Riesenbärenklau, Petersilie oder Medikamenten wie einige Antibiotika, Blutdruck-  und Herzmedikamente | | | |  |
| **Erforderliche Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln** | | | | |  |  |
|  | * Körperlich anstrengende Außenarbeiten möglichst nicht zwischen 10:00 Uhr und 15:00 Uhr durchführen * Arbeitszeiten in die Morgen- und Abendstunden verlegen * Arbeiten, sofern möglich, in den Schatten verlegen * Luft- und feuchtigkeitsdurchlässige, weite, helle Kleidung tragen, die für UV-Strahlen undurchlässig ist (z. B. fest gewebte Baumwollstoffe oder atmungsaktive Funktionskleidung) * Helle Kopfbedeckung mit Nackenschutz oder breiter Krempe tragen * Sonnenbrille mit Seiten- und UV-Schutz tragen * Alle unbedeckten Hautstellen mit wasserfestem UV-Schutzmittel (Lichtschutzfaktor ≥30) eincremen (Nachcremen nicht vergessen) * Häufig Kurzpausen/Trinkpausen im Schatten einlegen, geeignete Getränke (alkoholfrei, ungesüßt, kohlensäurearm, nicht stark koffeinhaltig, nicht stark gekühlt) in ausreichender Menge zu sich nehmen - bevor Durst einsetzt (z.B. Wasser, Fruchtsaftschorle, Früchtetee) * Leichte Mahlzeiten einnehmen | | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Maßnahmen bei Unfällen/Notfällen und zur Ersten Hilfe** | |  |  |
|  | **Auf Symptome bei sich und Kolleginnen achten - bei ersten Anzeichen sofort handeln!**   * **Anzeichen bei Sonnenstich:** hochroter, heißer Kopf bei ansonsten kühler Haut, Nackensteifigkeit, Kopfschmerz, Übelkeit/Erbrechen, Bewusstseinstrübung   **Erste Hilfe:** Arbeit unterbrechen – Kolleginnen und Kollegen aufmerksam machen - an kühlen, schattigen Ort begleiten - bei Schwindel hinlegen - Kopf unbedingt erhöht lagern - Flüssigkeit zuführen (wenn bei vollem Bewusstsein) – Kopf und Nacken mit nassen Tüchern kühlen   * **Anzeichen bei Hitzeerschöpfung:** starkes Schwitzen (kaltschweißig) bei gleichzeitigem Frösteln, Blässe, schneller, schwacher Puls, Schwindel, Übelkeit, ggf. Muskelkrämpfe   **Erste Hilfe:** Arbeit unterbrechen – Kollegen aufmerksam machen - an kühlen, schattigen Ort bringen - bei Schwindel hinlegen – salzhaltige Flüssigkeit in kleinen Schlucken zuführen (wenn Bewusstsein klar ist)   * **Anzeichen bei Hitzeschlag:** kein Schwitzen, trockene, gerötete, heiße Haut, Körpertemperatur > 39,5°C, stechender Kopfschmerz, schneller starker Puls, Schwindel, Übelkeit/ Erbrechen, Verwirrtheit, Benommenheit, ggf. Bewusstlosigkeit   **Erste Hilfe:** an kühlen, schattigen Ort bringen - schwere Kleidung ausziehen - Flüssigkeit zuführen (wenn bei vollem Bewusstsein) - kühl abduschen/ Kühlumschläge anlegen (gesamten Körper mit Wasser kühlen) - bei Bewusstlosigkeit: stabile Seitenlage, Atmung prüfen, wenn nötig Wiederbelebung, Bei Hitzeschlag immer **Notruf** absetzen!  **Notruf: (0) 112 Ersthelfer/in:** |  |