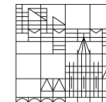




# Betriebsanweisung

## Schutz bei Arbeiten im Freien vor UV-Strahlung und Hitze

Universität  
Konstanz



Arbeitsbereich: Hochschulsport

Tätigkeit: Bootsbau

### Gefahren für Mensch und Umwelt



- **Entstehung von Hautkrebs** (Melanome, Karzinome) durch UV-Strahlung.
- **Schädigung der Augen** (Netzhaut) durch UV-Strahlung.
- **Hitzeschlag und Sonnenstich** durch Wärmeeinwirkung.

### Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln



Bei Arbeiten unter freiem Himmel ist auf ausreichenden Hautschutz zu achten, dies gilt auch bei bedecktem Himmel, da UV-Strahlung im Gegensatz zu Wärmestrahlung ungehindert die Wolkendecke passiert. Durch geeignete Maßnahmen ist einem Wärmestau vorzubeugen.

1. Da keine Berufskleidung mit ausgewiesenem UV-Schutz zur Verfügung steht, sollte bei der persönlichen Bekleidung (T-Shirt ect.) auf vorhandenen UV Schutz geachtet werden:
  - a. UV Schutzkleidung (Standard 801): UV-/Lichtschutzfaktor 20-80
  - b. Dichte Baumwollkleidung: UV-/Lichtschutzfaktor 20
2. Hautschutz mit bereitgestellter Sonnencreme\* entsprechend dem Hauttyp (s.u.) und der Dauer der Exposition v.a. auf freie Körperstellen, nicht bedeckte Körperstellen.

Regelmäßiges Nachcremen, da sich die Sonnencreme beim Arbeiten durch Schwitzen oder reibende Kleidung entfernt.

Der UV-/Lichtschutzfaktor ist ein Multiplikator: Das Produkt aus der vom Hauttyp abhängigen Zeit bis Sonnenbrand auftritt (Hauttyp 1: rote Haare/Sommersprossen – 10min; Hauttyp 2: blonde Haare/helle Haut 20min; Hauttyp 3: dunkelblonde Haare/bräunlicher Teint – 30min; Hauttyp 4: mediterraner Typ 45 min; Hauttyp 5: Asiate – mehr als 60min; Hauttyp 6: Schwarzafrikaner – kein Sonnenbrand) und dem UV-/Lichtschutzfaktor ist die Gesamtzeit, die man relativ ungefährdet in der Sonne verbringen kann.
3. Kopfbedeckung tragen
4. Augenschutz: Sonnenbrille mit UV – Schutz (100%) tragen
5. Um die Mittagszeit, bzw. in den Stunden größter Hitze möglichst nicht in der prallen Sonne arbeiten. Anstrengende Arbeiten möglichst in den Morgenstunden erledigen. Zusätzliche Pausen gewähren
6. Arbeiten möglichst im Schatten durchführen, ggf. Arbeitsbereiche durch Abdeckungen verschatten
7. Auf ausreichende regelmäßige Flüssigkeitszufuhr achten (bei körperlicher Arbeit unter Hitze mind. 5 Liter/Tag). Frisches Wasser oder Fruchtsaft-Wasser-Gemische bevorzugen.
8. Rote/Grüne Kleidung bevorzugen
9. Die Beschäftigten sollten sich gegenseitig überwachen und bei geringsten Anzeichen von Unwohlsein die Arbeit unterbrechen und eine zusätzliche Pause im Schatten vornehmen, oder ggf. wie unter Erster Hilfe beschrieben verfahren.

**\* Empfohlene Produkte z.B.:**

1. Nivea Sun Pflegende Sonnenmilch LSF 20
2. Ombra Sun Sonnencreme LSF 20 (Aldi Aktionsware)

### Erste Hilfe **Notruf 2222**



1. Sonnenbrand:
  - a. **Symptome** wie bei einer Verbrennung (Rötung, Blasenbildung)
  - b. **Therapie:** Kühlung (Kühlgel, ggf. kortisonhaltig), bei starkem Sonnenbrand auch Ibuprofen Tabletten, ggf. bei großer Ausdehnung ärztliche Beratung
2. Hitz(e)schlag und Sonnenstich:
  - a. **Symptome:** Körpertemperatur wie bei sehr hohem Fieber, Krämpfe, Ausbleiben der Schweißabsonderung durch akuten Wassermangel und Bewusstseinsstrübung, die wie Müdigkeit und Schlaf erscheinen kann. Es kann zur Hirnschädigung kommen
  - b. **Therapie:** In den Schatten legen, Flüssigkeit geben, bei Bewusstseinsstrübung Arzt alarmieren  
Feuerwehr: 0-112, Betriebsarzt: 2668

Datum: 24.08.2023

Unterschrift:

Stand: 08/2020