

## Sommerhitze bei der Arbeit in Gebäuden

### Empfehlungen zur Vermeidung übermäßiger Aufheizung von Räumlichkeiten

#### 1. Richtiges Lüftungsverhalten

- Querlüftung in den kühlen Morgenstunden: Die Fenster und Türen in allen Räumen einer Etage sind, so früh wie möglich, für mindestens 20-30 Minuten ganz zu öffnen. Alle Fenster zum Lüften benutzen und auch die Zimmer von (noch) nicht anwesenden Kollegen nicht vergessen. Sobald die Außentemperatur über die Zimmertemperatur ansteigt, sind die Fenster ganz zu schließen und geschlossen zu halten, damit die warme Außenluft nicht ins Gebäude dringt.
- Tagsüber sollten die Fenster nur kurzzeitig zur Frischluftzufuhr geöffnet werden.
- Bei sommerlichen Hitzeperioden sollte Kipplüftung zur Unterstützung der Nachtauskühlung eingesetzt werden. Hierbei sind die örtlichen Gegebenheiten, der Einbruchschutz und die prognostizierten nächtlichen Witterungsverhältnisse zu berücksichtigen. Die Entscheidung liegt im Ermessen der Dienststellen- oder Schulleitungen.
- In Gebäuden mit Lüftungsanlagen sollte die Möglichkeit der Nachlüftung geprüft werden, um die kühlere Nachtluft ins Gebäude einzubringen.

#### 2. Umgang mit Sonnenschutzeinrichtungen

- Sobald die Sonne hereinscheint, sollten die Fenster ganz geschlossen und der (vorrangig außenliegende) Sonnenschutz (Jalousien, Rollos, Fensterläden) verwendet werden, um eine Aufheizung durch direkte Sonneneinstrahlung zu verhindern.
- Es ist zu empfehlen, den Sonnenschutz schon bei nicht direkter Einstrahlung zu schließen, da auch diffuse Sonnenstrahlung zur Erwärmung führt.
- Wenn die Möglichkeit besteht, sollten die Verschattungselemente über Nacht geschlossen bleiben, um eine Aufheizung der Räume durch Abend- oder Morgensonne außerhalb der Dienstzeiten zu vermeiden.
- Denn hat sich der Raum erst einmal aufgeheizt, ist die Temperatur bei warmer Witterung nur schwer wieder zu senken!

#### 3. Aktive Hitzebewältigung

- Es ist auf ausreichendes Trinken zu achten.
- Die Kleidung sollte den Witterungsverhältnissen entsprechend angepasst sein.
- Erfrischung verschafft auch die Kühlung von Körperteilen (z.B. kaltes Fußbad oder kühles Tuch auf Nacken und Kopf).
- (Verzichtbare) interne elektrische Wärmequellen (z.B. PCs, Drucker, Beleuchtung) sind gar nicht erst einzuschalten - oder zumindest in Pausenzeiten abzuschalten.
- Wenn die Möglichkeit besteht, sollten kühlere verfügbare Räume innerhalb der Dienststelle genutzt werden.

**Erste Hilfe bei Notfällen (Hitzeerschöpfung, Hitzschlag) muss gewährleistet sein.**

Die aufgeführten Punkte sind als Empfehlungen zu verstehen und je nach persönlicher Situation am Arbeitsplatz anzupassen.