

Sonnen- und Hitzeschutz

Sommerarbeit ist oft auch Sonnenarbeit. UV-Strahlung auf ungeschützter Haut erhöht das Risiko von Hautverbrennungen und Hautkrankheiten bis hin zu Melanomen (Hautkrebs). Hohe Temperaturen und/oder hohe körperliche Anstrengung können Hitzeerkrankungen wie Hitzschlag oder Sonnenstich auslösen.

Mit folgenden Tipps behalten Sie einen kühlen Kopf und schützen Ihre Haut wirksam:

- Zwischen 11 – 15 Uhr ist die Sonneneinstrahlung am stärksten. Faustregel: Je kürzer der eigene Schatten, umso höher die Intensität der Sonne.
- Der UV-Index* gibt Aufschluss über die aktuelle UV-Strahlung und die empfohlenen Schutzmassnahmen. Verlegen Sie unbeschattete Arbeiten im Freien an Tagen mit einem UV-Index > 8 nach Möglichkeit in die Morgenstunden oder den späteren Nachmittag.
- Schaffen Sie zusätzlichen Schatten auf Maschinen sowie an Aussenarbeits- und Pausenplätzen – mit Sonnenschirmen, Sonnensegeln, usw.
- Textilien mit dichter Webart schützen besser als Sonnencreme – tragen Sie bei Arbeiten in der prallen Sonne leichte, möglichst körperbedeckende Kleidung. Spezielle UV-Schutzkleidung mit dem Schutzfaktor UPF 50 lässt weniger als 2% der UV-Strahlen durch.
- Sonnenhüte schützen vor Sonnenstichen und vor Sonnenbrand. Der Nacken ist oftmals sehr stark exponiert: tragen Sie Hüte mit breiter Krempe oder einem Nackenschutz.
- Verwenden Sie für ungeschützte Körperstellen Sonnencreme in ausreichender Menge und cremen Sie regelmässig nach – hier gilt: "viel hilft viel!". Empfehlung: mind. Lichtschutzfaktor 30, besser 50. Damit der auf der Packung angegebene Lichtschutzfaktor erreicht wird, empfehlen Experten 2mg Sonnencreme pro cm² Körperoberfläche. Dies entspricht bei einer erwachsenen Person ungefähr einer Menge von 7 Teelöffeln Creme**.
- Benützen Sie eine Sonnenbrille (mind. UV-Schutzfaktor 400nm)
- Legen Sie regelmässig Pausen am Schatten ein.
- Halten Sie Getränke (Wasser, ungesüsster Tee) in Reichweite und trinken Sie regelmässig (mind. 1.5 Liter pro Tag, bei körperlicher Anstrengung entsprechend mehr). Bei starkem Schwitzen kann ein elektrolytisches Getränk (z.B. verdünnter Apfelsaft, Sportgetränke) die verlorenen Mineralien ausgleichen.
- Kalte Fuss-/Armbäder helfen zusätzlich, den Körper zu kühlen.
- Bei hoher körperlicher Anstrengung kann spezielle Kühlkleidung eingesetzt werden. Diese wird vorgängig befeuchtet und kühlt den Körper aktiv durch Verdunstung.

* UV-Index



<https://www.meteoschweiz.admin.ch/service-und-publikationen/applikationen/uv-index.html>