



**BUL
SPAA
SPIA**

Beratungsstelle für
Unfallverhütung in der
Landwirtschaft (BUL)
Picardiestrasse 3
5040 Schöftland
Tel. 062 739 50 40
bul@bul.ch

Service de prévention
des accidents dans
l'agriculture (SPAA)
Grange-Verney 2
1510 Moudon
Tél. 021 557 99 18
spaa@bul.ch

Servizio per la
prevenzione degli infortuni
nell'agricoltura (SPIA)
Caselle postale
6592 S. Antonino
Tel. 091 851 90 90
spia@bul.ch

bul.ch

Hitzewelle: Behalten Sie einen kühlen Kopf...

Die kombinierte Belastung aus Hitze und körperlicher Arbeit kann zu einer Erhöhung der Kerntemperatur des Körpers führen, die sich unter Umständen gesundheitsschädlich auswirkt.

Folgende Massnahmen verringern die Hitzebelastung Ihres Körpers – informieren Sie auch Ihre Familie und Ihre Angestellten:

Körperliche Anstrengung einschränken

- ☼ Muskelarbeit erzeugt zusätzliche Hitze im Körper. Verschieben Sie daher körperlich anstrengende Arbeiten möglichst auf die kühlen Morgenstunden.
- ☼ Bevorzugen Sie schattige Orte oder schaffen Sie Schatten mit Sonnenschirmen, Sonnenschutzsegeln, usw.
- ☼ Planen Sie viele kurze Pausen im Schatten ein - sie haben einen höheren Erholungswert als wenige lange Pausen.

Hitze fernhalten – Körper kühlen

- ☼ Schliessen Sie tagsüber Fenster/Fensterläden und lüften Sie nachts.
- ☼ Das Tragen leichter Funktionskleidung fördert die Schweissverdunstung und damit den Kühlungseffekt.
- ☼ Kühlen Sie den Körper mit Duschen, kühlen Tüchern auf Stirn/Nacken, kühlen Fuss- und Armbädern.

Viel trinken – leicht essen

- ☼ Trinken Sie viel und regelmässig – auch ohne Durstgefühl. Sie verlieren in diesen Temperaturen ohne Weiteres 3-4 Liter Schweiß pro Tag.
- ☼ Eiskalte Getränke muss der Körper erst aufwärmen und produziert somit zusätzliche Wärme. Bevorzugen Sie sich daher zimmerwarme Getränke.
- ☼ Halten Sie sich an leichtverdauliche, erfrischende Speisen. Obst und Gemüse versorgen den Körper zusätzlich mit Flüssigkeit.
- ☼ Achten Sie auf ausreichende Versorgung mit Salz – z.B. durch eine Bouillon zwischendurch.

(Quelle: Bundesamt für Gesundheit BAG)

