

Kein Hitzefrei: Was tun, wenn das Büro zur Sauna wird? – Tipps für heiße Tage

(Quelle: HVGB) Unaufhörlich klettert die Anzeige auf dem Thermometer nach oben. Die Sonnenanbeter zieht es in die Parks. Die Schwimmbäder sind voll von Menschen, die Abkühlung suchen. Schlecht für diejenigen, die da im Büro sitzen müssen. Die Spitzenverbände der gesetzlichen Unfallversicherung geben daher Tipps gegen die Hitze im Büro.

Laut Arbeitsstättenrichtlinie soll die Raumtemperatur 26 Grad Celsius nicht überschreiten.

Wenn allerdings die Außentemperatur höher ist, dann darf es im Büro ausnahmsweise wärmer sein. Auch ein Recht auf Hitzefrei haben Arbeitnehmer in Deutschland nicht. Was also kann man tun, wenn die Hitze im Büro unerträglich wird?

- Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden! Schließen Sie Vorhänge und Jalousien! Sonnenschutzvorrichtungen sollten möglichst außen am Gebäude angebracht sein, damit das warme Sonnenlicht nicht zu tief einstrahlen kann.
- Nachts und morgens lüften! Sorgen Sie während der frühen Morgenstunden möglichst für eine Querlüftung und schließen sie die Fenster anschließend.
- Ventilatoren aufstellen! Stellen Sie das Gerät so auf, dass Sie keine unangenehme Zugluft verspüren. Diese kann zu Verspannungen führen. Schalten Sie außerdem möglichst Lampen und sonstige Elektrogeräte aus, die Wärme produzieren.
- Viel trinken! Am besten sind Wasser, Säfte, Früchtetees oder Saftschorlen. Zwei bis drei Liter am Tag helfen dem Körper, sich von innen zu kühlen und den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, der durchs Schwitzen entsteht. Die Getränke sollten nicht zu kalt sein. Kalte Getränke sind zwar im ersten Moment erfrischend, bringen den Körper aber dazu, Wärme zu produzieren. Auf Koffein oder Alkohol sollten Sie verzichten. Für die Mittagspause empfiehlt sich leichte Kost.
- Die richtige Kleidung tragen! Sie sollte die Hautfeuchtigkeit nach außen transportieren. Empfehlenswert sind Natur- oder spezielle Synthetikfasern. Weite Kleidung ist eng anliegender vorzuziehen. Bei einer Hitzewelle sind meist auch Arbeitgeber, die konservative Kleiderordnung vorgeben, tolerant. Auf Krawatte und Jackett können Männer dann verzichten.