



## Eigenschutz für Beschäftigte

### Informiert sein

- Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes abonnieren
- Hitzewellen im Team besprechen
- Schulungen anbieten, Infomaterial bereitstellen

### Raumklima beeinflussen

- systematisch kontrollieren
- Möglichkeiten zur Beeinflussung nutzen

### Erholung beachten

- auf ausreichende Nachtruhe in kühler Umgebung achten
- zwischen den Arbeitsschichten ausreichend erholen

### Fitness fördern

- durch regelmäßigen Sport Herz-Kreislauf-System stärken

### Pausen einlegen

- auf regelmäßige Pausen zum Trinken und Abkühlen achten

### Auf Kühlung achten

- kühle Getränke vor Anlegen der Schutzausrüstung trinken
- wenn möglich Kühlwesten tragen

### Passend kleiden

- wenige Kleidungsschichten tragen
- Gewicht der Ausrüstung verringern

### Vorausschauend planen

- Tageszeit und Räumlichkeiten bei Aktivitätenplanung bedenken
- Schlafmangel und Partner-System bei Schichtdienstplanung berücksichtigen

### Abkühlung ermöglichen

- kühle Pausenräume schaffen
- kostenlose Getränke bereitstellen

### Arbeitsweg berücksichtigen

- auf Sonnenschutz achten
- ausreichend trinken
- Zeit einplanen

### Gesund essen und trinken

- ausreichend trinken
- häufiger kleinere Portionen essen
- leichte, wasserreiche Kost

### Aktiv abkühlen durch...

- feuchte Umschläge
- Sprühwasser
- fließendes Wasser
- Pulskühler

### Vorausschauend arbeiten

- Wege planen
- Tempo anpassen

### Mit Ausrüstung umgehen

- Mund-Nasen-Schutz bei Durchfeuchtung oder erhöhtem Atemwiderstand wechseln