



Betrieb	Datum
Zuständigkeit	Erstellt von

Technisch		Spezifische Maßnahme
Stehen für Pausen schattige oder kühle Plätze zur Verfügung?	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein	• schattige Bereiche • Pausenräume im Innenbereich
Werden sonnenexponierte Arbeitsplätze beschattet?	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein	• Sonnenschirm • Sonnendach • Zelt • Faltpavillon • Sonnensegel • Naturschatten nutzen (Tagesverlauf beachten, Bäume)

Organisatorisch		Spezifische Maßnahme
Sind die AN über die Gefahren durch Hitze und UV-Strahlung unterwiesen und wissen sie, wie sie sich verhalten müssen?	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein	• Anlassbezogene Unterweisung
Werden körperlich belastende Arbeiten in der Mittagshitze vermieden?	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein	• Arbeitsplanung • Arbeitszeitverlegung • Rotation
Können die AN flexibel Pausen an einem kühlen oder schattigen Ort einlegen?	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein	Hinweis: Dies hängt von der Schwere der Tätigkeit ab. Je nachdem sollten angemessene Abstände für Pausen gewählt werden.
Werden Arbeitsplätze bei hohen Temperaturen in kühlere oder beschattete Bereiche verlegt?	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein	Hinweis: Arbeitsvorbereitung und Arbeitsplanung

Haben Sie rechtzeitig genügend Material für die Schutzmaßnahmen beschafft?	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein	• Getränke • Kühlboxen • Sonnencreme • Ausrüstung (Funktions-T-Shirt, Nackenschutz, Kühlwesten, Kühltücher etc.)
Stehen ausreichend Trinkmöglichkeiten für alle AN zur Verfügung?	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein	• Wasserspender • Wasserflaschen • Trinkwasserleitung
Überwachen Sie die Hitzewarnungen am Einsatzort weiterhin laufend?	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein	• Geosphere • www.uv-index.at Hinweis: Dieser Punkt richtet sich an die Aufsichtsperson!
Achten die AN bei sich selbst und bei anderen auf Anzeichen von Hitzeerkrankungen?	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein	• Schwäche, Erschöpfung • Schwindel • Übelkeit • Muskelkrämpfe • Konzentrationsstörungen

Persönlich		Spezifische Maßnahme
Wird geeignete Arbeitskleidung und Ausrüstung zum Schutz vor Sonnen- und UV-Strahlung bereitgestellt?	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein	• Arbeitskleidung • Einsatz von Funktionskleidung prüfen Hinweis: Handelsübliche Arbeitskleidung (ohne Zertifizierung) hat in der Regel einen UPF-Wert von ≥ 20.
Werden geeignete UV-Schutzbrillen bereitgestellt?	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein	Hinweis: Achten Sie auf das CE-Zeichen; auch nicht getönte Gläser verfügen üblicherweise über UV-Schutz
Wird ausreichend Sonnenschutzcreme bereitgestellt?	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein	• Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF ≥ 30) Hinweis: Bei längerer Exposition wird höherer LSF (50) empfohlen.
Werden die individuellen Risiken berücksichtigt? (Alter, Schwangerschaft, körperliche Konstitution, bekannte Vorerkrankungen etc.)	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein	• Vermehrte Pausen zur Erholung • Reduzierung oder Umverteilung schwerer körperlicher Tätigkeiten



Erste Hilfe bei Hitze Notfall/Hitzschlag

- Bringen Sie die Person sofort in eine kühle Umgebung bzw. in den Schatten (notfalls mittels Schirm oder Decke beschatten), mit aufrechtem Oberkörper hinsetzen
- Geben Sie der/dem Betroffenen schluckweise (kühle) Flüssigkeit zu trinken (alkoholfrei, kein Koffein), sofern sie bei vollem Bewusstsein ist. Bei Benommenheit Beine hochlagern.
- Legen Sie feuchte, kühle Tücher auf Kopf, Nacken und Körper

Wenn sich der Zustand nicht rasch bessert Notruf 144 rufen!

Bei Bewusstlosigkeit: Atmung kontrollieren

- Normale Atmung: Stabile Seitenlage
- Keine (normale) Atmung: Reanimationsmaßnahmen beginnen
- Bis zum Eintreffen der Rettung immer Bewusstsein und Atmung überwachen, betroffene Person nie allein lassen!