

Stand:
 05.2026

Arbeiten unter der Sonne. Ohne Risiko!

Sonnenlicht ist für uns von großer Bedeutung, um die Vitamin-D-Produktion anzuregen und das Wohlbefinden sowie die Energie zu steigern. Allerdings bringen die Sommermonate auch hohe Temperaturen und intensivere UV-Strahlungen mit sich. Das kann insbesondere bei der Arbeit im Freien gefährlich werden!

Konzentration und Koordination können schneller nachlassen – das kann zu einer verminderten Leistungsfähigkeit führen. **Im schlimmsten Fall** kann es zu einer starken Hautentzündung („Sonnenbrand“) kommen, die langfristig das Risiko für **Hautkrebs** erhöht.



Die Haut hat ein Gedächtnis und vergisst nie!

Die Top 10 für effektiven Hitze- und UV-Schutz am Arbeitsplatz:

- 1) **Abschattung und bauliche Anpassung** (Sonnenschutzsysteme, automatische Fenster- und Lüftungssteuerung, Bäume, Sonnensegel, Sonnenschirme, Überdachungen, etc.)
- 2) **Mittagshitze meiden** (in den Sommermonaten zwischen 11 Uhr und 16 Uhr die direkte Sonneneinstrahlung und körperlich anstrengende Tätigkeiten vermeiden, Arbeitsaufgaben umstrukturieren bzw. aufteilen)
- 3) **Vermeehrt Pausen einlegen** (an schattigen Plätzen oder in klimatisierten, gekühlten Innenräumen)
- 4) **Regelmäßige Unterweisung** (zu möglichen Gefährdungen, Warnzeichen wie Schwindel, Übelkeit etc. sowie Schutzmaßnahmen bei Sonneneinstrahlung und Hitze)
- 5) **Anpassung und kontinuierliche Aktualisierung der Gefährdungsbeurteilung** (auch zu psychischen Belastungen gemäß §§3-5 ArbSchG)

- 6) **Besondere Vorsicht für Risikogruppen** (chronisch Erkrankte, ältere Personen, etc.)
- 7) **Abkühlen** (an kühlen Orten, durch *Kühlwesten* - mehr dazu auf der Website des GUV OL)
- 8) **Hautschutz im Freien** (Kleidung nach dem UV-Standard 801 - der GUV OL unterstützt Sie bei der Beschaffung mit einem finanziellen Zuschuss, wasserfeste Sonnencreme mit mind. LSF 30)
- 9) **Flüssigkeitsversorgung** (Wasser und ungesüßte Tees, bei starker Hitze oder körperlicher Aktivität ist eine vermehrte Flüssigkeitszunahme von 2-3 l/Tag notwendig)
- 10) **Kopfbedeckung** (Schutz von Ohren, Nase, Wangen und Nacken sowie der Kopfoberfläche, Schutz der Augen durch Sonnenbrillen nach DIN EN 172)

Priorität haben nach dem klassischen Präventionsprinzip (**TOP**) die **T**echnischen und **O**rganisatorischen Maßnahmen (siehe 1) bis 7)). Erst danach sollten, sofern erforderlich, **P**ersonenbezogene Maßnahmen eingesetzt werden (siehe 8) bis 10)). Nutzen Sie als Hilfestellung auch Ihre **Gefährdungsbeurteilung**.

Die Berufskrankheit Nr. 5103 umfasst Hautkrebs, der durch natürliche UV-Strahlung im beruflichen Umfeld verursacht wird. Der weiße Hautkrebs hat gerade in Berufsgruppen, die häufig draußen arbeiten, stark zugenommen.

Weitere Tipps und Hilfen finden Sie unter:
www.guv-oldenburg.de: UV- und Hitzeschutz

Sie haben Fragen? Wir sind für Sie da.
 Unser Präventionsteam hilft Ihnen gerne weiter.
 Kontaktieren Sie uns unter:
praevention@guv-oldenburg.de

Impressum:
 Gemeinde-Unfallversicherungsverband
 Oldenburg (GUV OL),
 Gartenstraße 9, 26122 Oldenburg,
www.guv-oldenburg.de,
 E-Mail: info@guv-oldenburg.de,
 Telefon: 0441 77909-0
 V.i.S.d.P.: Michael May