

Arbeiten unter der Sonne

01 | Wirkung von UV-Strahlung

Viele positive Eigenschaften wie beispielsweise Vitamin-D-Produzent, Stimmungsaufheller oder Energielieferant werden der Sonne nachgesagt. Jedoch zeigen sich auch negative Aspekte. 6 % der gesamten Sonneneinstrahlung besteht aus UV-Strahlung. Die Wellenlänge der UV-Strahlung ist kürzer als die von Licht und ist somit für den Menschen unsichtbar. Bezüglich der Gefahr für den Menschen wird zwischen UV-A-Strahlen und UV-B-Strahlen unterschieden.

UV-A-Strahlung:

Hat eine Wellenlänge von 315 bis 400 Nanometer und dringt bis zur Lederhaut vor. Sie bewirkt frühzeitige Hautalterung, Hautkrebs und grauen Star.

UV-B-Strahlung:

Hat eine Wellenlänge von 280 bis 315 Nanometer und dringt weniger tief ein und ist hauptverantwortlich für Sonnenbrand, Horn- und Bindehautentzündungen des Auges und fördert Hautkrebs.¹

02 | Auswirkungen der Sonne auf den Mensch

Je nachdem wie lang und hoch die Intensität der Sonneneinstrahlung ist, welcher wir ausgesetzt sind, können die Folgen unterschiedlich ausfallen.

Bei einmaliger hoher Sonneneinstrahlung:

- Sonnenbrand
- Augenschäden (z.B. Binde- und Hornhautschädigungen).
- Hitzeschäden wie Austrocknung, Hitzschlag oder Sonnenstich.

Bei niedriger langfristiger Belastung:

- Vorzeitige Hautalterung.
- Bestimmte Formen von Hautkrebs.
- Linsentrübung des Auges.²



Bildquelle: www.pixabay.com

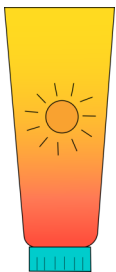
03 | Auf was muss ich achten?

- Je länger der Aufenthalt in der Sonne, desto höher die Belastung.
- Die Tageszeit beeinflusst die Intensität der Sonne. In der Mittagszeit von 11 Uhr bis 15 Uhr (Sommer) ist die Belastung sehr hoch.
- Die UV-Belastung wird durch Schatten und Bewölkung gemindert, aber nicht aufgehoben.
- Im Frühjahr und Sommer ist die UV-Strahlung am intensivsten.
- Die UV-Strahlung kann durch Oberflächenreflexionen erhöht werden (z.B. Schnee).²



Bildquelle: www.pixabay.com

04 | Wie kann ich mich schützen?



- Körperbedeckende Bekleidung tragen.
- Kopfbedeckung mit ausreichendem Nacken- und Ohrenschutz.
- Tragen einer Sonnenbrille.
- UV-Schutzmittel für die Körperteile, die von der Kleidung nicht bedeckt werden. Das Schutzmittel (z.B. Creme, Spray) muss einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor besitzen.²

Bildquelle: www.pixabay.com

05 | Hitzschlag

Zu einem Hitzschlag kommt es wenn die Wärmeregulation des Körpers versagt. Der Körper heizt sich durch Hitze zu stark auf und schafft es nicht mehr sich selbst ausreichend zu kühlen. Ein Hitzschlag muss sofort behandelt werden. Symptome wie Atembeschwerden, heiße / trockene / rote Haut, taumelnder Gang, Verwirrtheit sowie Bewusstlosigkeit deuten darauf hin.³



Bildquelle: www.pixabay.com

06 | Erste Hilfe bei Hitzschlag

- Sofort den Rettungsdienst informieren (112).
- Bei Atemstillstand Wiederbelebungsmaßnahmen einleiten.
- Die betroffene Person in kühle Umgebung bringen. Schwere Kleidung ausziehen.
- Bei Bewusstlosigkeit betroffene Person in die stabile Seitenlage bringen.
- Den Körper durch kalte Umschläge kühlen.³

[1] <https://forum.dguv.de/ausgabe/7-2020/artikel/hitze-und-uv-schutz-bei-der-arbeit-im-freien>

[2] <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3049>

[3] https://www.amd.bgbau.de/fileadmin/Themen/Arbeitsschutz/Gesundheitsschutz/Erste-Hilfe_Karte_Akute_Hitzeerkrankungen.pdf

QR-Code: Alle Themen des Monats:

