



Tipps

Hautschutz bei Tätigkeiten im Freien

Wie wirkt UV-Strahlung?

Was schützt vor zu viel Sonneneinwirkung?

Wie wirkt UV-Strahlung?



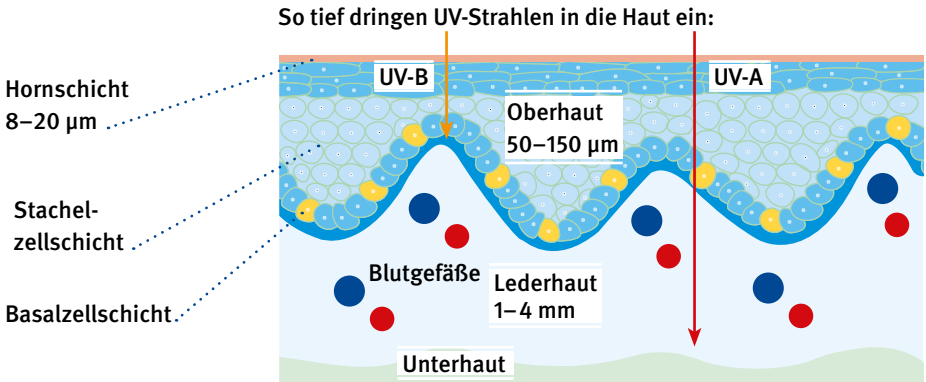
Wer draußen arbeitet, muss seine Haut vor zu viel Sonneneinwirkung schützen.

Wer überwiegend oder zeitweise im Freien arbeitet, ist verstärkt der Sonne und damit auch der UV-Strahlung ausgesetzt.

Sonnenlicht macht gute Laune und ist gut für das Wohlbefinden. Außerdem braucht es der Körper für viele (Stoffwechsel-) Funktionen und um gesund zu bleiben.

Zu viel UV-Strahlung kann aber auch zu Haut- und Augenschäden führen, wenn die eigenen Schutzmechanismen (Bräunung, Lidschluss bei Blendung) nicht ausreichen.

Da wir keine Sensoren gegen UV-Strahlung haben, kann es bei zu viel Sonneneinstrahlung zum Sonnenbrand kommen (Rötung, Empfindlichkeit und Schmerz bis hin zur Blasenbildung).



Achten Sie auf Ihre Haut!

UV-Strahlung dringt unterschiedlich tief in Hautschichten ein und kann in den Zellen auf verschiedene Art und Weise die Erbsubstanz (DNA) verändern, so dass im schlimmsten Fall Hautkrebs oder seine Vorstufen entstehen können. An sonnenexponierten Stellen, vor allem im Gesicht und am Kopf (Lippen, Stirn, Schläfe, Nase, Ohren, Halsausschnitt, unbehaarte Kopfhaut), können sich über Jahre zunächst unauffällige kleine, helle, später schuppige Hautveränderungen zeigen, die teilweise verhornen. Dies kann weißer Hautkrebs sein. Weißer Hautkrebs kann sich auch im Zusammenwirken von UV-Strahlung, Teer, Arsen oder anderen krebsauslösenden Stoffen entwickeln.

Bei beruflicher Tätigkeit im Freien besteht ein deutlich höheres Hautkrebsrisiko als bei Tätigkeiten in Innenräumen.



**Vorstufen des Weißen Hautkrebses:
Aktinische Keratosen**

Daher wurden bestimmte Typen des weißen Hautkrebses, z. B. das sogenannte Plattenepithelkarzinom und seine Vorstufen, in die Liste der Berufskrankheiten aufgenommen. Das Plattenepithelkarzinom gehört zu den am häufigsten angezeigten Berufskrankheiten bei der BG ETEM. Das Basalzellkarzinom und der schwarze Hautkrebs (malignes Melanom) wurden nicht in die BK-Liste aufgenommen; hier fehlen noch hinreichende berufsbezogene Daten.

Expositionszeiten und Sonnenkonto

Bei Aufenthalt im Freien besteht die Gefährdung durch UV-Strahlung. Dabei sind es Häufigkeit und Dauer der UV-Exposition, die das Erkrankungsrisiko ansteigen lassen. Man spricht auch vom sogenannten „Sonnenkonto“ der Haut. Tages- und Jahreszeit, Wetterbedingungen, Meereshöhe und Reflektion (Schnee, Wasser) haben Einfluss auf die Höhe der UV-Exposition. Bei hohem Sonnenstand können schon kurze Expositionszeiten die sogenannte Eigenschutzzeit der Haut überschreiten und zu einem Sonnenbrand führen.

Eine Möglichkeit dies zu vermeiden, ist es, die Morgen- oder Abendstunden zu nutzen: Bei einem Arbeitsende vor 9 Uhr (MESZ) oder einem Arbeitsbeginn nach 17 Uhr (MESZ) droht kein Sonnenbrand.

Demgegenüber fällt in die Zeit von 11:00 bis 16:00 Uhr (MESZ) in der Regel mehr als $\frac{2}{3}$ der Tagesexposition. Beschäftigte, die in diesem Zeitraum in den Monaten April–September eine Stunde oder länger einer UV-Exposition ausgesetzt sind, sollten daher an der arbeitsmedizinischen Angebotsvorsorge teilnehmen. Diese wird vom Arbeitgeber angeboten.

Schutzmaßnahmen

- Schützen Sie sich gegen zu viel Sonne!
- Erkundigen Sie sich nach dem UV-Index ([www.bfs.de/Wetter- und UV-Apps](http://www.bfs.de/Wetter-und-UV-Apps)), denn auch bei bewölktem Himmel ist die UV-Strahlung nicht unerheblich!
- Nutzen Sie die betrieblichen Schutzmaßnahmen!

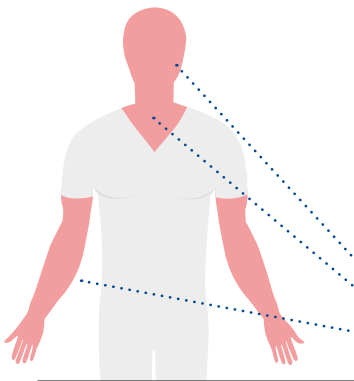


Sonnenschutz ist Teil der Kultur der Prävention

- ▶ Ab UV-Index* 3: langärmelige Kleidung tragen, nicht mit freiem Oberkörper arbeiten.
- ▶ Ab UV-Index 3: unbedeckte Körperstellen reichhaltig mit UV-Schutzmittel (Sonnenschutzmittel) eincremen.
- ▶ Zusätzlich ab UV-Index 6: direkte Sonne meiden.

* Der UV-Index (UVI) beschreibt den Tagesspitzenwert der sonnenbrandwirksamen ultravioletten Strahlung.

Quelle BAUA, mehr Infos: www.baua.de/sommertipps



An sonnenexponierten Stellen, vor allem im Gesicht, können sich über Jahre zunächst kleine, helle, später schuppige Hautveränderungen zeigen, die teilweise verhornen. Dies kann weißer Hautkrebs oder eine Vorstufe davon sein. Lassen sie sich bei auffälligen Veränderungen vom Betriebsarzt beraten und suchen Sie einen Haus- oder Hautarzt auf.

Gefährdungsbeurteilung und Schutzmaßnahmen

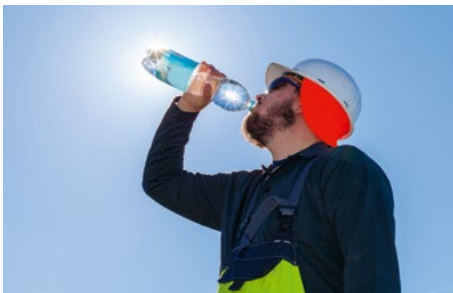
Für „Freiluftarbeiter“ gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich wirksam vor allzu viel Sonne und Hitze zu schützen. Nutzen Sie diese Möglichkeiten. So unterstützen Sie Ihre Haut, gesund zu bleiben. Aus der systematischen Gefährdungsbeurteilung (ArbSchG § 3,4) und der Anwendung des (S)TOP Prinzips ergeben sich Schutzmaßnahmen und die Notwendigkeit der arbeitsmedizinischen Vorsorge durch den Betriebsarzt/ärztin. Technische und organisatorische Schutzmaßnahmen sind die beste Hautkrebsprävention (AMR 13.3)

Schutzmaßnahmen vor Sonne nutzen!

Beachten Sie das S-T-O-P-Prinzip

- S:** Sonne meiden
- T:** technische Maßnahmen
- O:** organisatorische Maßnahmen
- P:** persönliche Maßnahmen

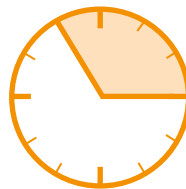
Erste Wahl ist es, die Sonne zu meiden. Ist der Aufenthalt im Freien erforderlich, bieten technische Maßnahmen vorzugsweise Schutz: UV-absorbierende Überdachungen, Sonnenschirme und -segel oder emporrähe Unterstellmöglichkeiten.



Wichtig: Ausreichend trinken!

Schon bei der Einrichtung von Arbeitsstätten sollte auf entsprechenden Sonnenschutz geachtet werden.

Lassen sich diese Maßnahmen nicht umsetzen, kann auch durch eine kluge Arbeitsorganisation die Sonnenexposition der Beschäftigten minimiert werden:



Zwischen 11 und 15 Uhr (MESZ) ist die UV-Strahlung am höchsten.

Vorbereitende Tätigkeiten besser im Schatten ausführen, Verlegung von körperlich anstrengenden Arbeiten in die kühleren Morgenstunden, kurze Zusatzpausen und Mittagspause an schattigem Ort, Belastungen des Einzelnen durch das Verteilen von Arbeiten auf mehrere Schultern verringern ...

Sonnenschutz sollte Teil der Kultur der Prävention sein und schon bei der Arbeitsplanung berücksichtigt werden!



Unbedeckte Haut mit einem Sonnenschutzmittel (mind. LSF 30) gut eincremen!

Als letztes Mittel gegen die UV-Strahlung kommt der persönliche Schutz zum Einsatz, also körperbedeckende Kleidung, die geeignete Kopfbedeckung mit einer Krempe, die mehr als 5 cm breit ist, und/oder mit einem geeigneten Nackenschutz sowie eine Sonnenschutzbrille für den



Ein Schlaufenschal schützt Nacken und Ohren sicher vor Sonne.

gewerblichen Bereich. Unbedeckte Haut sollte mit einem duft- und farbstofffreien Sonnenschutzmittel mit dem Lichtschutzfaktor 30 oder höher geschützt werden.

Auch das beste Sonnenschutzmittel wirkt nur da, wo es ausreichend und konsequent aufgetragen wurde. Bei der Unterweisung kann die richtige Anwendung geübt werden.

Körperbedeckende Bekleidung und Kopfbedeckung kann nur dann schützen, wenn sie akzeptiert und getragen wird. Egal ob Schutz- oder Arbeitskleidung: der Tragekomfort sollte auch bei hohen Temperaturen gut sein.

Früherkennung und arbeitsmedizinische Vorsorge

Hautärzte empfehlen, die Haut regelmäßig auf Veränderungen zu untersuchen, wobei **Pigmentmale als Risikofaktor** gerade für den schwarzen Hautkrebs gelten. Um einen Leberfleck richtig einzuschätzen, hilft die **ABCDE-Regel**:

A (Asymmetrie): Das Mal hat eine unregelmäßige Form.

B (Begrenzung): Das Mal scheint an den Rändern auszulaufen, ist uneben, rau, zackig.

C (Colour): Das Mal ist an einigen Stellen heller und dunkler.

D (Durchmesser): Das Mal hat einen Durchmesser von mehr als fünf mm.

E (Evolution): Das Mal hat sich in den letzten drei Monaten verändert.



Hautkrebs-Screening

... lieber einmal unnötig zum Arzt als zu spät.

Zudem sollten Sie Größenzunahme oder Formveränderung vorhandener Leberflecke sowie Juckreiz oder Blutungen aus einem Mal aufmerksam werden lassen.

Seit Juli 2019 gilt, dass Unternehmerinnen und Unternehmer ihren Beschäftigten bei Tätigkeiten im Freien mit intensiver Belastung durch natürliche UV-Strahlung von regelmäßig einer Stunde oder mehr pro Tag arbeitsmedizinische Vorsorge anbieten müssen (Angebotsvorsorge lt. Verordnung für

die arbeitsmedizinische Vorsorge (ArbMedVV, AMR 13.3 Anhang Teil 3). Ziel ist es, arbeitsbedingte Beanspruchungen frühzeitig zu erfassen, geeignete Schutzmaßnahmen zu empfehlen sowie Erkrankungen zu verhüten. Darüber hinaus übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für eine Hautkrebs-Früherkennungsuntersuchung ab dem 35. Lebensjahr, alle zwei Jahre. Nehmen Sie diese Angebote an. Ihre Haut dankt es Ihnen.

Hautschutz-Tipps

- Verbringen Sie die ersten sonnigen Tage im Schatten, erhöhen Sie langsam die Sonnendosis, Mittagssonne meiden.
- Je dichter und dunkler die Kleidung, desto höher der Schutz. Bei nasser Kleidung verringert sich der Schutz.
- Alle Hautpartien, die der UV-Strahlung ausgesetzt sein können, wie vom Hersteller angegeben, rechtzeitig, gleichmäßig und ausgiebig mit Sonnenschutzmittel (UVA- und UVB-wirksam) eincremen. Wenn Abrieb, Schwitzen den Film auf der Haut verringern, nachcremen! Sonnenschutzcreme bietet keinen 100%igen Schutz gegen UV-Strahlung!
- Kopfbedeckung tragen, die die Sonnenterrassen (Stirn, Ohrmuschel, Nacken) schützt; die Krempe sollte mindestens 5 cm breit sein. Ideal: Ohren- und Nackenschutz.
- Die Sonnenbrille muss gekennzeichnet sein und im gewerblichen Bereich DIN EN 172 entsprechen, der Schutzfilter muss der Umgebung angepasst sein. Auf Seitenschutz und Passgenauigkeit achten (DGUV Regel 112-192).
- Manche Medikamente, Parfüms oder Kosmetika können bei Sonneneinstrahlung Hautflecken und -ausschläge verursachen. Lassen Sie sich (betriebs-) ärztlich beraten.



www.bgetem.de,
Arbeitssicherheit/
Gesundheitsschutz,
Themen von A-Z,
optische Strahlung,
Sonnenstrahlung

Links und Literatur

- ▶ **www.baua.de:** Arbeitsmedizinische Regel AMR 13.3 „Tätigkeiten im Freien mit intensiver Belastung durch natürliche UV-Strahlung von regelmäßig einer Stunde oder mehr je Tag“
- ▶ **medien.bgetem.de:**
 - Broschüre „Gesunde Haut am Arbeitsplatz“ (MB003)
 - Checkliste „Hautschutz“ (Teil der SZ016)
 - Broschüre „Nudging“ (MB037)
- ▶ **www.bfs.de:** Informationen zum UV-Index
- ▶ **www.dguv.de, FAQ-Liste der DGUV zu Schutzmaßnahmen:** http://www.dguv.de/fb-etem/faq/faq_nichtioni/index.jsp, Webcode: d1043194
- ▶ **www.vbg.de, Faltblatt:** Arbeitsmedizinische Vorsorge bei natürlicher UV-Strahlung
- ▶ **www.bgetem.de, Arbeitssicherheit/ Gesundheitsschutz,** Themen von A bis Z, optische Strahlung, Sonnenstrahlung
- ▶ **www.dguv.de:** Prävention, Themen von A bis Z, Sonne
- ▶ **www.krebsgesellschaft.de:** Basis-Informationen Krebs
- ▶ **www.krebshilfe.de:** Ratgeber – Hautkrebs
- ▶ **www.krebsinformationsdienst.de:** Sonnencreme
- ▶ **www.unsererahaut.de (Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e. V.):** Informationen zu den Themen Haut, UV-Strahlung, Sonnenschutz u. a.
- ▶ **www.uvstandard801.com** (Internationale Prüfgemeinschaft für angewandten UV-Schutz): textiler UV-Schutz

**Berufsgenossenschaft
Energie Textil Elektro
Medienerzeugnisse**

Gustav-Heinemann-Ufer 130
50968 Köln
Telefon 0221 3778-0
Telefax 0221 3778-1199

Bestell-Nr. T020

Bildnachweis:

Titel, S. 2, 5, 6: Dirk Krauss/BG ETEM; **S. 3:** www.dermis.net;
S. 7: zoranm/iStock-26890910

7 · 10 · 05 · 21 · 3 – Alle Rechte beim Herausgeber
Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft



www.bgetem.de



facebook.com/bgetem



instagram.com/bg__etem



youtube.com/diebgetem



xing.to/bgetem



twitter.com/bg_etem



de.linkedin.com/company/bgetem