BG ETEM
Energie Textil Elektro
Medienerzeugnisse

Tipps für die Praxis



Hautschutz bei Arbeit im Freien

Ihre gesetzliche Unfallversicherung

109 400 Menschen waren 2022 wegen Hautkrebs im Krankenhaus. Das sind gut 75 Prozent mehr als 2002.

Quelle: Statistisches Bundesamt, 2024

Noch mehr Fragen zum Hautschutz?

Informationen zum Hautschutz bei Arbeit im Freien finden Sie auf den Themenseiten der BG ETEM und der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (baua):

www.bgetem.de, Webcode: 15351016

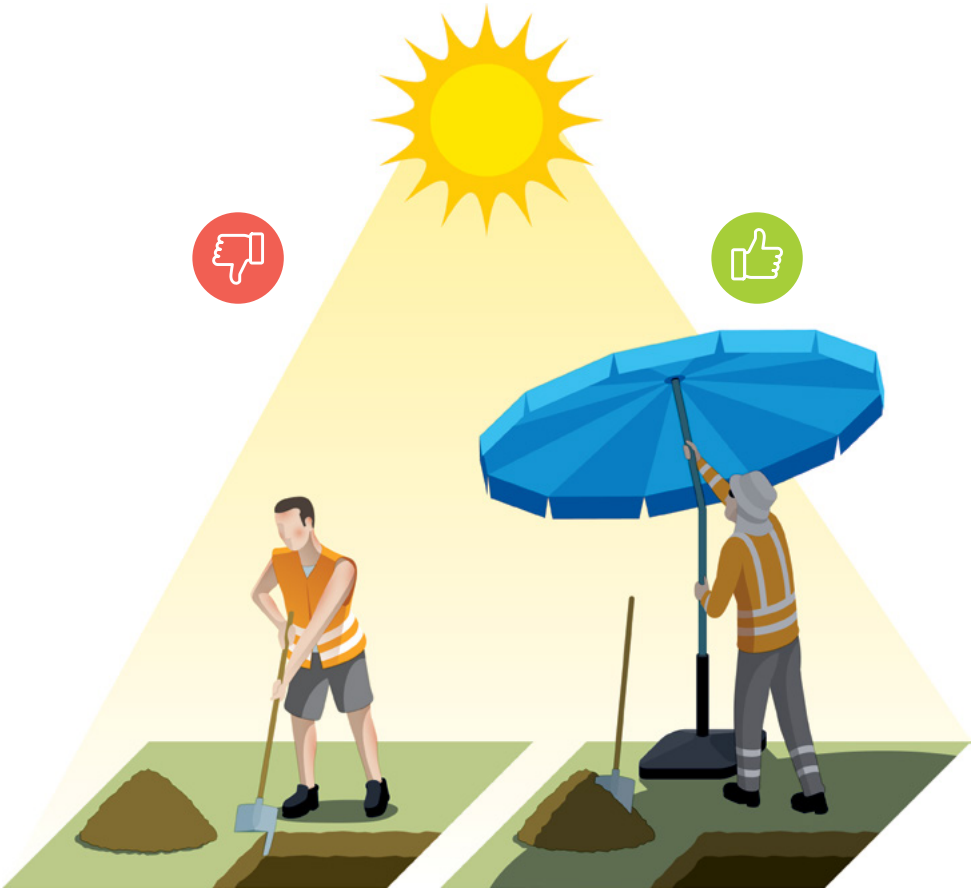
www.baua.de



Wer im Freien arbeitet, bekommt viel Sonne ab. Die meisten Menschen mögen das, denn Sonnenlicht macht gute Laune. Außerdem braucht unser Körper es, um gesund zu bleiben. Zu viel Sonne kann aber die Haut schädigen.
Im schlimmsten Fall entwickelt sich nach vielen Jahren ein Hautkrebs. Deshalb muss man die Haut schützen, wenn man im Freien arbeitet. In dieser Broschüre geben wir ein paar Tipps dazu.

Schatten schaffen

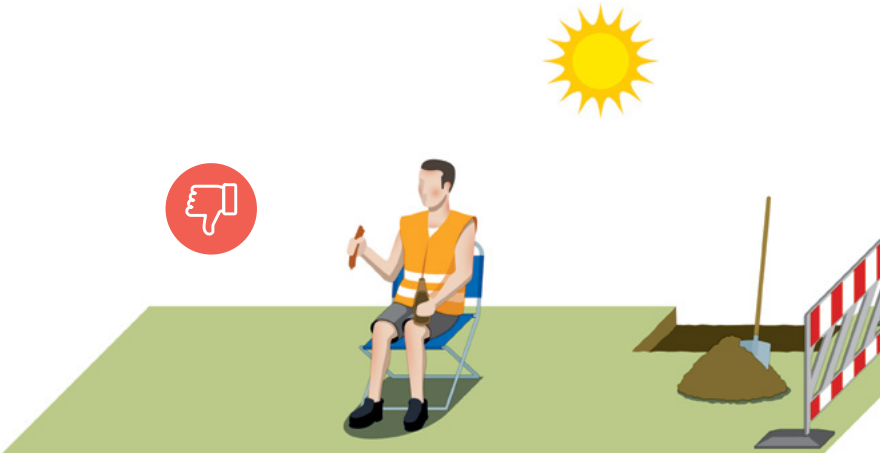
Am besten ist es, Arbeiten in der prallen Sonne ganz zu vermeiden. Wenn das nicht geht, bieten technische Maßnahmen Schutz vor zu viel Sonne. Dazu gehören zum Beispiel UV-absorbierende Überdachungen, Sonnenschirme und Sonnensegel sowie Unterstellmöglichkeiten für die Pausen. Wichtig: für gute Belüftung sorgen, damit kein Hitzestau entsteht.



Pausen im Schatten einlegen

Während der intensivsten Sonnenstunden zwischen 11 und 16 Uhr häufiger kürzere Pausen im Schatten einlegen. Die Mittagspause nicht in der Sonne verbringen, sondern dazu nutzen, sich im Schatten wieder etwas abzukühlen.

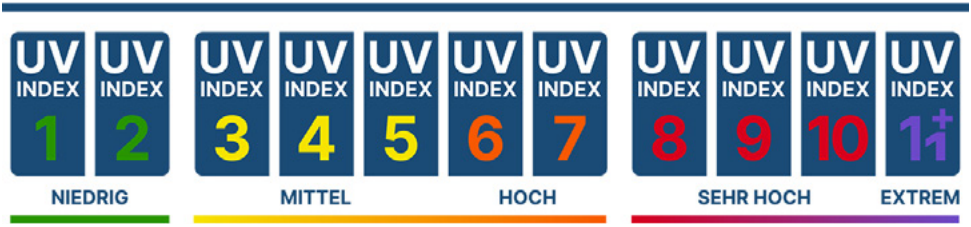




UV-Index beachten

Ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung) kommt von der Sonne und kann die Haut schädigen. Die UV-Belastung wird mit dem UV-Index gemessen. Ab einem Wert von 3 ist Sonnenschutz wichtig, dieser Wert wird im Frühjahr schnell erreicht. In Deutschland erreicht der Index im Sommer oft 8 bis 9. Mit der UV-Testkarte der BG ETEM lässt sich die UV-Belastung schnell und einfach abschätzen.





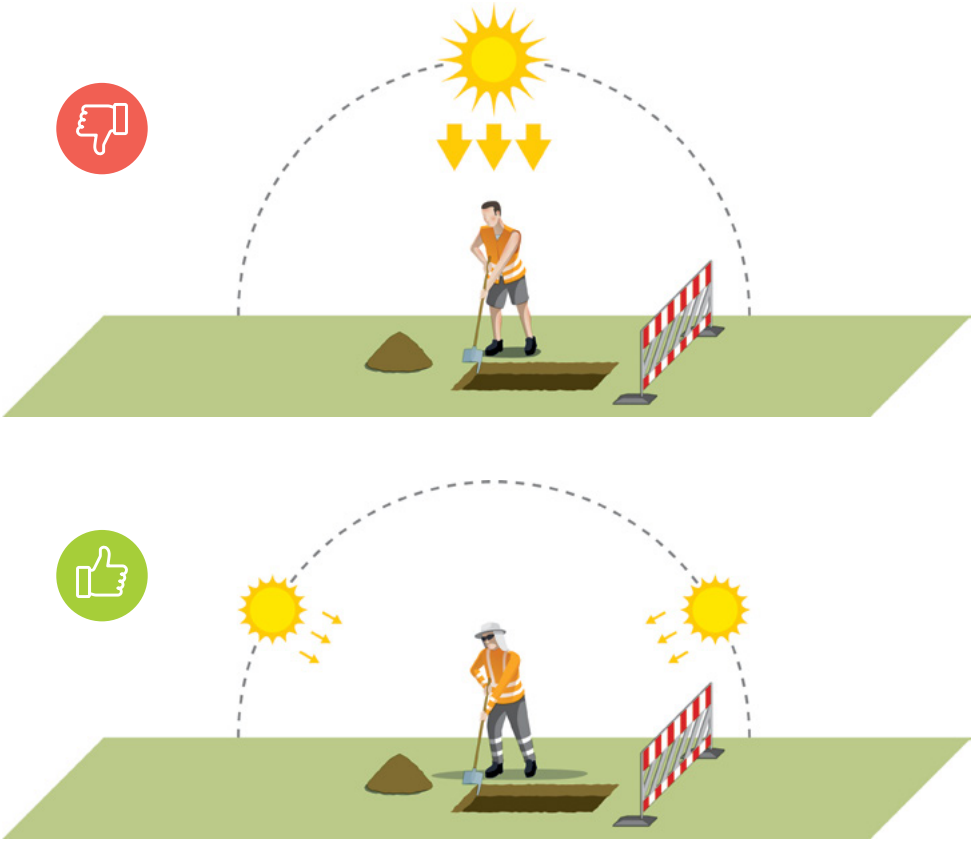
Genug trinken

Erwachsene sollten täglich circa zwei Liter Flüssigkeit trinken. Bei Hitze benötigt der Körper mehr, um den Verlust durch Schwitzen auszugleichen. Genug trinken macht auch die Haut widerstandsfähiger. Gute Durstlöscher sind z. B. Wasser, Saftschorlen mit wenig Saft sowie ungesüßte Früchtetees. Nicht zu empfehlen: Alkohol, Limonaden mit viel Zucker, Energydrinks.



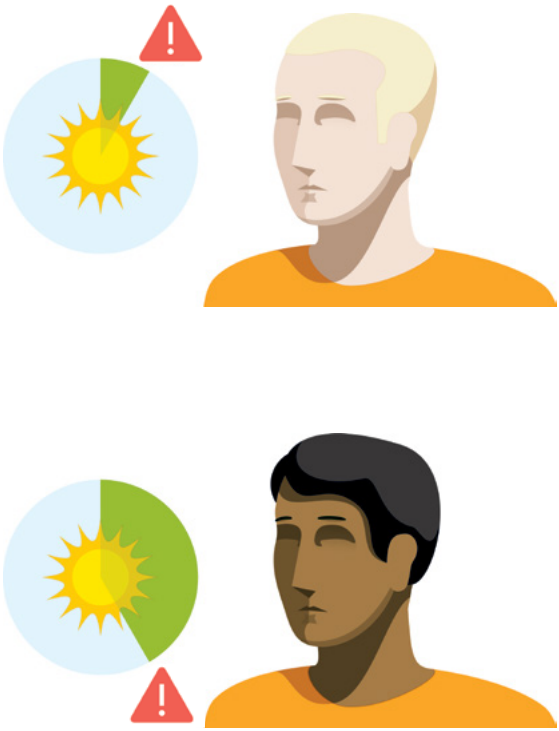
Arbeit anders planen

Um die Mittagszeit ist die Sonnenbelastung am größten. Daher körperlich belastende Arbeiten im Freien möglichst früh am Morgen oder, sofern die Temperaturen es zulassen, am späten Nachmittag ausführen. Ein früher Arbeitsbeginn und zusätzliche Pausen sind besonders an heißen Tagen wichtig. Wenn mehrere Personen eingeplant werden, verbringt jede einzelne weniger Zeit in der Sonne.



Die eigenen Bedürfnisse kennen

Die Wirkung der Sonne auf die Haut hängt auch davon ab, wie empfindlich diese ist. Menschen mit hellerer Haut bekommen z. B. schneller einen Sonnenbrand als Menschen mit dunklerer Haut. Schützen müssen sich alle. Wichtig: Auch Medikamente können die Sonnenempfindlichkeit steigern – fragen Sie dazu Ihren Betriebsarzt oder Ihre Betriebsärztin.



Schützende Kleidung tragen

Lange Hosen und Oberteile mit langen Ärmeln bieten einen guten Schutz vor der Sonne. Die Kleidung sollte leicht sein und sich auch bei Hitze angenehm anfühlen. Es gibt spezielle Outdoor-Kleidung mit integriertem UV-Schutz, die besonders geeignet ist.



Geeignete Kopfbedeckung tragen

Ein Hut mit einem breiten Rand von mindestens fünf Zentimetern bietet Schutz vor Sonne für Gesicht, Ohren und Nacken. Ein zusätzlicher Nackenschutz ist sinnvoll und kann helfen, den Nacken durch Abschatten zu kühlen. Kühlcaps sind nicht geeignet, da sie nur die Stirn abdecken.





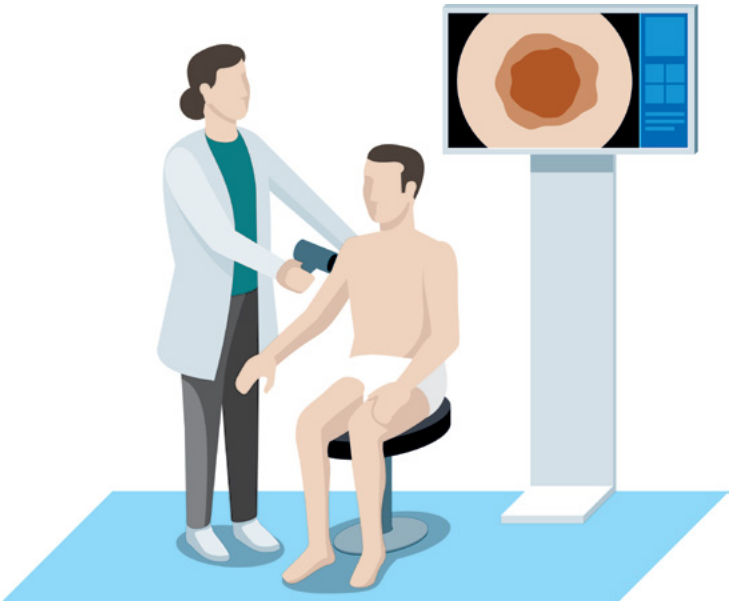
Sonnenschutzmittel verwenden

Ein Sonnenschutzmittel (Lichtschutzfaktor (LSF) mind. 30, besser 50 oder 50+) ausreichend auf Hautstellen auftragen, die nicht durch Kleidung geschützt sind, wie Gesicht, Hände, Ohren und Nacken. Wenn erforderlich, das Auftragen wiederholen. Ein Produkt ohne Duft- oder Farbstoffe reizt die Haut nicht. Es sollte wasserfest sein – dann schützt es auch, wenn man schwitzt. Nach Wasserkontakt oder Schwitzen ggf. erneut auftragen.



Vorsorge nutzen

Wird Hautkrebs früh erkannt, ist er gut behandelbar. Daher die arbeitsmedizinische Vorsorge im Betrieb nutzen und zur Hautkrebsfrüherkennung beim Haut- oder Hausarzt gehen. Für gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren wird sie alle zwei Jahre von der Krankenkasse bezahlt. Achtung: Krebsvorsorge ersetzt nicht den vorbeugenden Sonnenschutz!



Kleine Karten, großer Schutz

Mit der UV-Testkarte der BG ETEM im Visitenkartenformat lässt sich die aktuelle UV-Belastung einfach einschätzen. Dazu die Karte für 30 Sekunden ins Tageslicht halten und die angezeigte Verfärbung mit der aufgedruckten Farbskala vergleichen. Mitgliedsbetriebe der BG ETEM erhalten 30 Exemplare kostenfrei **(Bestellnummer S272, ↗ medien.bgetem.de).**

Beim Sonnenschutz hilft auch die Kurz-Info der BG ETEM, für Mitgliedsbetriebe der BG ETEM sind 30 Stück kostenfrei **(Bestellnummer S270, ↗ medien.bgetem.de).**



Bestell-Nr. T020
Unsere Medien für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz
erhalten Sie unter medien.bgetem.de

Bildnachweis:
Dirk Krauss/BG ETEM (Titel)
Illustrationen: Jörg Block/BG ETEM

12 · 5 · 3 – Stand: 04/25 – Alle Rechte beim Herausgeber
Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft

Unser Auftrag: Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit

Die BG ETEM ist die gesetzliche Unfallversicherung für rund vier Millionen Menschen in über 200.000 Mitgliedsbetrieben.

Wir helfen dabei, Arbeit für alle möglichst sicher zu machen. Wenn es zu einem Unfall oder einer Berufskrankheit kommt, sind wir für Sie da und kümmern uns um Heilbehandlung, Rehabilitation und Wiedereingliederung in den Beruf.

Die BG ETEM versichert Mitarbeitende aus den Bereichen Energie- und Wasserwirtschaft, Textil und Mode, Feinmechanik, Elektrohandwerke und elektrotechnische Industrie sowie Druck und Papierverarbeitung.

Mehr über uns und unsere Leistungen:

www.bgetem.de

BG ETEM

Berufsgenossenschaft
Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse
Gustav-Heinemann-Ufer 130
50968 Köln
Telefon: 0221 3778-0
www.bgetem.de

Folgen Sie uns: