

„HITZE IM BÜRO.“

Jedes Jahr kommt der Sommer nach Österreich, mit häufig auch recht hohen Temperaturen. Dabei können sich Arbeitsplätze in heiße Orte verwandeln. Betroffen sind davon nicht nur Arbeitsplätze im Freien, sondern auch Büroarbeitsplätze. Büros wandeln sich vom produktiven Schaffensort, gefühlt, in Saunen - was kann / was muss man dagegen tun?

Ing. Horst Fackler ist sicherheitstechnischer Leiter im AMD Salzburg. Er kennt die Herausforderungen, die durch Hitze am Arbeitsplatz entstehen: „Durch die Hitze sinkt in der Regel die Konzentrationsfähigkeit - es kann sich die Arbeitsqualität verringern, wodurch die Fehlerhäufigkeit und damit auch das Unfallrisiko steigen. In der Arbeitsstättenverordnung sind die ‚raumklimatischen Bedingungen‘ festgeschrieben. Das heißt, beschrieben wird, wie hoch die Temperatur im Büro als „normal“ gilt. Ist eine Klima- und Lüftungsanlage vorhanden, sind 25 Grad Lufttemperatur und eine Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 70 Prozent der Richtwert. Das kann ohne Problem bei allen Klimaanlage individuell eingestellt werden. Zu bedenken ist nur: Die Raumtemperatur ist unter den Mitarbeitenden auszuverhandeln - wobei Männer und Frauen ein unterschiedliches Kälte-Wärme-Empfinden haben. Tendenziell werden Klimaanlage häufig zu kalt eingestellt. Das kann der Gesundheit schaden.

Um eine Temperaturabsenkung zu erreichen, sind zudem ‚sonstige Maßnahmen‘ auszuschöpfen. Die sonstigen Maßnahmen basieren zumeist auf organisatorischem Handeln, effektive Beispiele sind:

- ▶ Früher mit der Arbeit beginnen: Die Arbeitszeit in die Morgenstunden verlegen
- ▶ Fenster öffnen und gut durchlüften: Unbedingt in der Früh, solange die Temperaturen gering sind
- ▶ Rollos und Blendschutz nützen: Die Räume werden trotz Sonnenschein ganztags verdunkelt, nur so bleibt Hitze draußen
- ▶ Nicht während des Tages nach außen lüften: Wenn nötig Türen und Fenster in das Gebäude hin öffnen, ein Lüften nach nach außen während des Tages vermeiden
- ▶ Ausreichend trinken: Wasser kühlt, auch leicht verdünnte Fruchtsäfte oder selbstgemachte, zuckerfreie Eistees schmecken gut
- ▶ Bekleidung anpassen: Leichte Stoffe, wie Leinen, helle Farben und luftige Schnitte wählen. Vielleicht gibt es auch eine Lockerung vorhandener Bekleidungs Vorschriften?

Weitere Möglichkeit sind das Einschalten von Ventilatoren, die es in verschiedenen Ausführungen gibt, oder das Aktivieren kleiner Kühlgeräte. Ein Recht auf die Nutzung solcher Geräte haben die Mitarbeitenden jedoch nicht. Wenn Mitarbeitende eigene Geräte von zu Hause mitbringen möchten, sollten sie mit dem Arbeitgeber unbedingt vorher besprechen, ob das erlaubt ist oder nicht.

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie außerdem unsere Homepage www.amd-sbg.at und melden Sie sich für unseren Online Newsletter an.

SALZBURG RAUCHFREI Kurs

Inhalte des Rauchfrei Kurses:

In 6 Terminen werden Sie Schritt für Schritt vorbereitet und unterstützt mit dem Rauchen aufzuhören. Im Kurs werden individuelle Verhaltensmöglichkeiten erarbeitet wie Sie Rückfälle vermeiden bzw. richtig damit umgehen können. Außerdem wird über Nikotinersatzpräparate sowie die Verwendung von Medikamenten zur Unterstützung des Rauchstopps aufgeklärt.

Organisation des Kurses

6 Module mit jeweils 1,5 Stunden über einen Zeitraum von 6 Wochen. Die Module werden durch eine speziell ausgebildete Psychologin durchgeführt.

Gruppengröße: mindestens 6 bis maximal 12 TeilnehmerInnen

Termine und Ort:

5020 Salzburg Elisabethstraße 2 (AVOS Zentrale)	5620 Schwarzach Marktplatz 1 (AVOS Außenstelle)	5201 Seekirchen Bahnhofstraße 5 (AVOS Außenstelle)	5700 Zell am See Hafnergasse 1-3 (AVOS Außenstelle)
Zeit: 18:00-19:30 Uhr	Zeit: 19:00-20:30 Uhr	Zeit: 19:00-20:30 Uhr	Zeit: 18:30-20:00 Uhr
Di 29.08.17	Di 12.09.17	Mo 18.09.17	Do 21.09.17
Di 05.09.17	Di 19.09.17	Mo 25.09.17	Do 28.09.17
Di 12.09.17	Di 26.09.17	Mo 02.10.17	Do 05.10.17
Di 19.09.17	Di 03.10.17	Mo 09.10.17	Do 12.10.17
Di 26.09.17	Di 10.10.17	Mo 16.10.17	Do 19.10.17
Di 03.10.17	Di 17.10.17	Mo 23.10.17	Mi 25.10.17

Anmeldung und nähere Infos:

AVOS: 0662/887588-0 oder avos@avos.at

Kurskosten: 150 Euro sind vor Kursbeginn zu bezahlen.

Kostenrückerstattung der Salzburger Gebietskrankenkasse nach Kursende:

In Höhe von	Voraussetzungen
75 Euro	Teilnahme an 4 von 6 Terminen
120 Euro	Teilnahme an 4 von 6 Terminen und
	Schwangerschaft oder Eltern eines Kindes von bis zu 3 Jahren oder Einkommen bis zur Höhe der bedarfsorientierten Mindestsicherung (Einkommensnachweis erforderlich) oder Alter bis 25 Jahre