

Inzwischen steigt der UV-Index zwischen 12 und 14 Uhr häufig auf Stufe 6 und noch höher. Aber die Haut ist schon früher gefährdet, an sonnigen Tagen kann schon ab 9:30 Uhr die Stufe 3 erreicht werden.

Meine Haut kann das ab.

Wirklich?

Ein Sonnenbrand zeigt eindeutig an, dass die Haut zu viel Sonne abbekommen hat. Aber auch ohne sichtbare Verbrennungen können Hautzellen durch UV-Strahlen geschädigt werden. Die Folgen zeigen sich erst später – durch vorzeitige Alterung und schlimmstenfalls durch Hautkrebs.

Im Schatten kann ja nichts passieren.

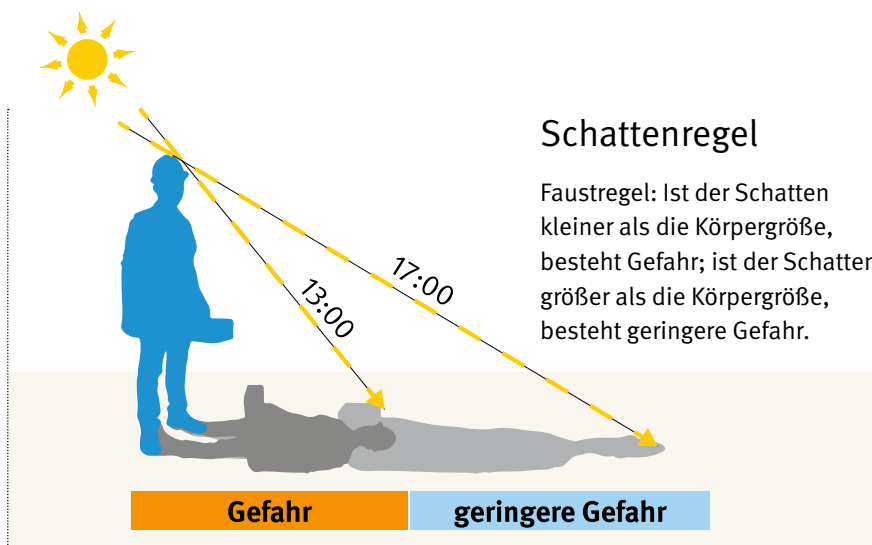
Jein!

Schatten und Bewölkung mindern die UV-Strahlung, heben die Gefährdung aber nicht zuverlässig auf.

Ich bin ja nur mal kurz in der Sonne.

Das reicht schon!

Es stimmt, dass bei einem langen Aufenthalt draußen mehr Sonne getankt wird als bei einem kurzen. Trotzdem kann UV-Strahlung an Tagen zwischen Ostern und Oktober ziemlich viel Stress für die Haut bedeuten – auch bei einem



Schattenregel

Faustregel: Ist der Schatten kleiner als die Körpergröße, besteht Gefahr; ist der Schatten größer als die Körpergröße, besteht geringere Gefahr.

Quelle: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)

kurzen Außeneinsatz. Und manchmal dauert es dann ja doch länger, als man dachte ...

Den Hut setze ich bestimmt nicht auf.

So schlimm?

Zugegeben: Manche Sonnenschutzhüte sehen nicht wirklich lässig aus. Aber wenn alle im Team einen tragen, gehört er zum professionellen Look dazu. Ein Sonnenbrand im Gesicht oder gar ein Sonnenstich sehen bestimmt nicht besser aus.

Tipps für SiBe: Setzen Sie sich für die Anschaffung von Sonnenschutzbekleidung ein, die gern getragen wird. Manche Hersteller bieten an, Hüte und Kleidungsstücke zur Anprobe zu schicken, sodass gemeinsam etwas ausgesucht

werden kann, was dann im Arbeitsalltag lieber getragen wird.

Wo Schutzhelme angezeigt sind, können die besonders gefährdeten Ohren und der Nacken durch ein zusätzliches Tuch oder einen einknöpfbaren Schutz des Helmherstellers bedeckt werden.

Das Eincremen nervt.

Leider!

Je weniger Hautpartien man eincremen muss, desto besser. Deshalb luftige Bekleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen sowie einen Sonnenhut tragen. Schließlich sind nur die Hände und das Gesicht mit Sonnenschutz (mindestens Lichtschutzfaktor 30) einzucremen – am besten eine halbe Stunde vor dem Arbeitsbeginn draußen. Dann hat die Creme ihre Schutzwirkung auf der Haut entfaltet und die Hände sind nicht mehr glitschig vom Eincremen.

Ich möchte schön braun werden.

Schau dir das mal an ...

Die Haut bräunt auch im Schatten oder unter einer Sonnenschutzcreme. Das dauert zwar länger, dafür bräunt die Haut schonender und länger anhaltend. Das ist besser, als einen Sonnenbrand in Kauf zu nehmen, zudem das Austrocknen und frühere Altern der Haut, vor allem ein höheres Risiko für Hautkrebs. Im Sommer kommt zu den Stunden, die jemand beruflich draußen ver-

Schutzmaßnahmen gegen UV-Strahlung

Persönliche Schutzmaßnahmen sind der letzte Weg, wenn eine Gefährdungsbeurteilung ergeben hat, dass Beschäftigte bei Arbeiten im Freien vor UV-Strahlung geschützt werden müssen. Regen Sie Maßnahmen nach dem TOP-Prinzip an, damit Ihre Kolleginnen und Kollegen möglichst wenig unter starker Sonneneinstrahlung arbeiten müssen.

Technisch: Beschattung von Außenflächen mit Zelten, Sonnensegeln und -schirmen

Organisatorisch: Arbeiten draußen in den frühen Morgenstunden und am Nachmittag planen. Über Gefährdungen und Schutzmaßnahmen aufklären mit Unterweisungen und einer betrieblichen Informationskampagne zum Sonnenschutz

Persönlich: körperbedeckende Bekleidung inklusive Hut, Augenschutz sowie Sonnenschutzmittel; ausreichend trinken und in Pausen Schatten aufsuchen

bringt, noch die Freizeit im Freien hinzu. In Summe kann die Gesamtdosis an UV-Strahlung ziemlich hoch werden.

Ich habe nichts dabei.

Echt jetzt?

Routine macht die Meisterschaft. Wer weiß, dass er unter der Sonne arbeiten wird, für den sollte die Persönliche Schutzausrüstung mit Sonnenschutzcreme, körperbedeckender Bekleidung, Sonnenhut und -brille selbstverständlich sein. Alles andere ist unprofessionell.

Habe ich nicht gewusst.

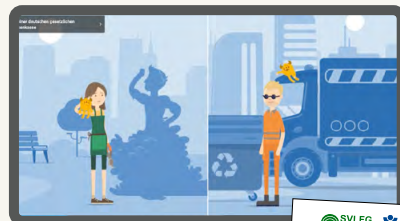
Na dann ...

Falls tatsächlich nicht alle Beschäftigten, die im Freien eingesetzt werden, eine Unterweisung zum Sonnenschutz erhalten haben, muss die Führungskraft das nachholen. Gibt es sprachliche Barrieren, kann vielleicht ein Kollege oder eine Kollegin übersetzen, oder eine Sprach-App kann helfen.

Weitere Informationen

Schauen Sie mit Kolleginnen und Kollegen das Erklärvideo „Arbeiten unter der Sonne“ an. Dauert keine zwei Minuten:

• www.arbeitsschutzfilm.de/mediathek/arbeiten-unter-der-sonne_08e6c6cdd.html



Falls UV-Schutz in Ihrem Betrieb noch verbessert werden kann, weisen Sie Führungskräfte auf die DGUV Information 203-085 „Arbeiten unter der Sonne“ hin; sie kann kostenlos heruntergeladen werden:

• publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3049

Hören Sie in den Podcast zu „Sonnenbrillen“ hinein:

• <https://www.tube.dguv.de/video/DpcsJyi7ts6Fh9n9cCEK5d#top>

Aushang „Die richtige Sonnenbrille“ (siehe unten):

• aug.dguv.de/wp-content/uploads/2023/06/sonnenbrille-auswaehlen-aushang.pdf



UV-SCHUTZ FÜR DIE AUGEN

Die richtige Sonnenbrille

Kennzeichnung

Die CE-Kennzeichnung ist eine Selbstauskunft des Herstellers. Sie besagt, dass bei der Herstellung die gesetzlichen Mindestanforderungen erfüllt wurden. Das betrifft unter anderem die Durchlässigkeit von UV-Strahlen.

UV-Schutz

- Eine Sonnenbrille sollte alle UV-Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern filtern.
- Angaben wie „DIN EN ISO 12312-1“ oder „DIN EN 172“ garantieren verlässlichen UV-Schutz.
- Etiketten wie „UV400“ oder „100 Prozent UV-Schutz“ sind unverbindlich.

Getönte Gläser

Die Tönung des Glases ist ein Maß für den Blendschutz, nicht für den Schutz vor UV-Strahlung. Bei dunklem Glas ohne UV-Schutz bleibt die Pupille geweitet und schädigende UV-Strahlung kann ins Auge eindringen.

Guter Sitz

- Sonnenbrillen sollten die Augen möglichst komplett abdecken.
- Seitliche Lichteinstrahlung sollte verhindert werden.
- Sonnenbrillen dürfen nicht drücken oder verrutschen. Sie müssen fest auf Nase und Ohren sitzen.
- Bruchsichere Gläser schützen vor Verletzungen.

Sonnenbrille im Beruf

- **UV-Augenschutz passend zur Tätigkeit aussuchen**
Wie intensiv ist die Sonnenstrahlung? Wie viel Strahlung reflektiert die Arbeitsumgebung?
- **Nutzung im Fahrzeug**
Schränken Fassung und Bügel das Gesichtsfeld nicht ein? Ist die Tönung der Brille nicht zu dunkel? Die Signale im Straßenverkehr müssen korrekt erkannt werden.
- **Augenschutz vom Chef**
Ergibt eine Prüfung im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung, dass Augenschutz zur Verfügung gestellt werden muss? Dann muss der Betrieb eine geeignete Lösung bezahlen.



Augen im Job schützen:



publikationen.dguv.de
Webcode: p112992



Diesen und weitere Aushänge finden Sie zum Download unter:
aug.dguv.de

Gut abgesichert bei der Pflege



Foto: Viacheslav Yakobchuk/Adobe Stock

Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig.

Die meisten werden in den eigenen vier Wänden versorgt. Wer diese Aufgabe übernimmt, steht dabei unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung, wenn die Pflege:

- in häuslicher Umgebung stattfindet
- unentgeltlich erbracht wird

- mindestens zehn Stunden pro Woche an mindestens zwei Tagen geleistet wird
- die zu pflegende Person mindestens den Pflegegrad 2 hat

Sind diese Voraussetzungen gegeben? Dann sind Hilfen bei der Haushaltsführung und alle notwendigen pflegerischen Maßnahmen versichert.

Weitere Informationen

Flyer „Unfallversicherungsschutz bei der häuslichen Pflege“ publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/2870

Zeitschrift „Pflege daheim“ zum kostenfreien Herunterladen auf den Internetseiten Ihres Unfallversicherungsträgers.

Impressum

SiBe-Report – Informationen für Sicherheitsbeauftragte Nr. 2/2024

Der **SiBe-Report** erscheint quartalsweise. Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit Zustimmung der Redaktion und Quellenangabe.

Konzeption: KUVB • Bayer, LUK • UK Berlin

Inhaber und Verleger:

- Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen, Konsul-Smidt-Straße 76 a, 28217 Bremen, www.ukbremen.de, E-Mail: office@ukbremen.de, Telefon: 0421 35012-0 • V.i.S.d.P.: Sven Broska
- Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband, Berliner Platz 1 C, 38102 Braunschweig, www.bs-guv.de, E-Mail: info@bs-guv.de, Telefon: 0531 27374-0 • V.i.S.d.P.: Carsten Koops
- Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover und Landesunfallkasse Niedersachsen, Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover, www.guvh.de und www.lukn.de, E-Mail: info@guvh.de und info@lukn.de, Telefon: 0511 8707-0 • V.i.S.d.P. für GUVH und LUKN: Kristina Bohm
- Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg, 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

Redaktion: Miriam Becker, Wiesbaden; Britta König, britta.koenig@ukbremen.de.

Bildnachweis: AdobeStock, DGUV

Gestaltung: Universal Medien GmbH, Neuried

Druck: Druckerei Grunenberg, Schöppenstedt

Wichtiges Wissen zum Schluss ...



Was macht ein Arbeitsschutzausschuss?

In Betrieben mit mehr als 20 Beschäftigten gibt es einen Arbeitsschutzausschuss (ASA).

Dort soll über Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz beraten werden, mindestens einmal im Quartal. Die Arbeitgeberin/Der Arbeitgeber oder eine beauftragte Person gehören zu dem Ausschuss oder eine beauftragte Person. Weitere Mitglieder sind Entsandte des Personalrats, Betriebsärztinnen und Betriebsärzte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit sowie Sicherheitsbeauftragte.

In größeren Betrieben können nicht alle SiBe an den Sitzungen teilnehmen. Ein Rotationsprinzip sorgt dafür, dass alle einmal zum Zuge kommen. SiBe können Fragen und Anregungen aus ihren Bereichen einbringen. Außerdem erhalten sie Informationen über den betrieblichen Arbeitsschutz, beispielsweise wenn Kampagnen oder die Gefährdungsbeurteilung anstehen. Durch ihre Mitarbeit tragen SiBe selbst zur Arbeitsschutzkultur in ihrem Betrieb bei.