



HITZESCHUTZPLAN KURZVERSION

Maßnahmen ab: Hitzewarnung Stufe 2 (≥ 30 °C gefühlt) | UV-Index ≥ 3 | erhöhte Ozonwerte | Aufenthalt im Freien **> 50 Min. durchgehend**

HITZEWARNSTUFEN (GeoSphere Austria)

Stufe 1 · Grün

keine Warnung
< 30 °C

Stufe 2 · Gelb ⚡

Vorsicht! ≥ 30 °C
→ Maßnahmen!

Stufe 3 · Orange

Erhöht! ≥ 35 °C
→ verstärkt handeln

Stufe 4 · Rot

Gefahr! ≥ 40 °C
→ Abbruch prüfen

* UV-INDEX (GeoSphere Austria / ZAMG) · Maßnahmen ab UV ≥ 3

UV 0–2 · Niedrig

Kein Schutz nötig

UV 3–5 · Mäßig ⚡

Schutz empfohlen
→ Maßnahmen!

UV 6–7 · Hoch

Schutzmaßnahmen
erforderlich

UV 8–10 · Sehr hoch

11–15 Uhr
Mittagssonne meiden

UV > 10 · Extrem

Direkte Sonne
unbedingt meiden



Vor der Arbeit prüfen

- GeoSphere Austria: Hitzewarnstufe prüfen
- UV-Index und Ozonwerte abrufen
- Team informieren, Plan besprechen
- Schutzausrüstung vollständig prüfen
- Schwere Arbeit: Frühstart vor 11 Uhr



Arbeitszeit & Pausen

- Schwere Arbeit: kühle Morgen-/Abendstunden
- 11–15 Uhr: UV-Max → Tätigkeiten reduzieren
- Pause nach je 50 Min (≥ 10 Min) im Freien
- Kühler Raum: max. 6 °C Diff. zum Freiland
- Minusstunden: schriftlich + E-Mail Freigabe



Schutzausrüstung

- UV-Schutzkleidung (leicht, atmungsaktiv)
- Kappe mit Nackenschutz + UV-Schutz
- Sonnenbrille (UV-zertifiziert)
- Sonnenschutzcreme (regelmäßig auftragen)



Trinken & Abkühlen

- Regelmäßig trinken, nicht auf Durst warten
- Exkursionen: eigenes Trinkwasser mitnehmen
- Mobile Beschattung mitführen
- Dusche: Franz-Schwackhöfer, TÜWI, Mendel-Haus u.a.



Gefährdete Personen

- Ältere, Schwangere/Stillende besonders schützen
- Atemwegs-, Herz-, Nierenerkrankungen, Adipositas
- Eigene Medikation (z.B. Asthmaspray) mitführen
- Arbeitsmedizin BOKU: individuelle Beratung nutzen
- Führungskraft: Fürsorge bei bekannten Risiken



Sicherheit & Alleinarbeit

- Handy stets griffbereit halten
- Kolleg*in in Sicht-/Rufweite wenn möglich
- Vorgesetzte müssen rasch erreichbar sein
- Mehrtägige Hitzewelle: Erschöpfung beachten

NOTFALL: Hitzschlag



rote, heiße, trockene Haut · Verwirrtheit · Ohnmacht · Erbrechen · schneller Puls

✓ In Schatten/Kühle bringen

✓ Aktiv kühlen (Wasser, nasses Tuch)

✓ **RETTUNG: 144**

✓ Beengende Kleidung öffnen

✓ Bewusstlos → stabile Seitenlage

✓ Kein Notfall: Ärztefunkdienst 141 · Gesundheitsberatung 1450