



Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion
Gesundheitsamt, Kantonsärztlicher Dienst

Rathausplatz 1
Postfach
3000 Bern 8
+41 31 633 79 65
info.ga@be.ch
www.be.ch/gsi

Merkblatt

Arbeiten im Freien bei Hitze

Während Hitzephasen wird der Organismus des Menschen zusätzlich belastet. Speziell betroffen sind Personen, die körperliche Arbeit im Freien verrichten.

Der Arbeitgeber ist nach dem Gesetz verpflichtet, alle Massnahmen zu treffen, um den Gesundheitsschutz zu wahren und die Mitarbeitenden vor Unfällen oder Erkrankungen zu schützen. Dies gilt auch für Hitzeeinwirkungen. Der kantonsärztliche Dienst des Kantons Bern gibt Ihnen Hilfestellungen, um passende Massnahmen zu ergreifen.

Mögliche Massnahmen zum Umgang mit Hitze bei Arbeit im Freien

- Tragen Sie leichte Kleidung, die vor Sonneneinstrahlung schützt (lange Hosen, Sonnenhut, Nackenschutz und Sonnenbrille).
- Verwenden Sie mehrmals täglich Sonnencreme (mind. Lichtschutzfaktor 30).
- Wenn möglich, sollte der Arbeitsplatz beschattet werden. Allenfalls kann die Arbeitszeit so angepasst werden, dass Arbeiten in der grössten Tageshitze vermieden werden können.
- Machen Sie Pausen im Schatten.
- Trinken Sie je nach Aktivität mindestens 2-3 L Wasser pro Tag.
- Achten Sie bei Arbeitskolleginnen und -kollegen auf Zeichen von Hitzestress (z.B. Schwäche, Erschöpfung, Schwindel, Übelkeit, Muskelkrämpfe, Konzentrationsstörungen).

Weitere Empfehlungen und Hilfestellungen für den Umgang mit Hitze bei Arbeit im Freien finden sie in der SUVA-Checkliste «Arbeiten im Freien bei Sonne und Hitze», sowie im Merkblatt «Arbeit bei Hitze im Freien...Vorsicht!» des Staatssekretariates für Wirtschaft (SECO).

Fragen im Zusammenhang mit dem Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz richten Sie gerne an das Amt für Wirtschaft, Fachstelle Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz (Tel. 031 633 55 27).

Kantonsärztlicher Dienst Bern, Juli 2023