



Schutz vor Sonne bei Arbeit im Freien

Eine Hilfestellung der BGN
für Versicherte

Wie wirkt die Sonne auf den Menschen?

Die Sonne hat sowohl positive, als auch negative Wirkungen auf den Menschen:

- Sie stärkt Immunsystem und Wohlbefinden und sorgt dafür, dass Vitamin D gebildet wird.
- Übermäßige Sonneneinstrahlung kann aber auch zu Sonnenbrand, Sonnenallergie oder am Auge zu Binde- und/oder Hornhautentzündung führen und das Herz-Kreislauf-System belasten (Sonnenstich, Hitzeerschöpfung).
- Bestimmte Medikamente können die Lichtempfindlichkeit der Haut verstärken.
- Langfristige Folgen von zu starker Sonneneinstrahlung können eine vorzeitige Hautalterung, Hautkrebs bzw. dessen Vorstufen sowie eine Trübung der Augenlinse (grauer Star) sein.

Wer ist gefährdet?

Alle Personen, die mindestens einen Teil ihrer Arbeit von März bis Oktober tagsüber im Freien verbringen.

Dies sind z. B.:

- Hotelgärtnerinnen und Hotelgärtner sowie Greenkeeperinnen und Greenkeeper
- Servicekräfte in großen Außengastronomien
- Beschäftigte in Freizeitparks, Schaustellerinnen und Schausteller
- Ausfahrerinnen und Ausfahrer oder Verkaufsfahrerinnen und Verkaufsfahrer, die sich viel im Freien aufhalten

Was können Beschäftigte tun?

Versicherte haben Maßnahmen zur Verhütung von Berufskrankheiten zu unterstützen, wozu auch der verantwortungsbewusste Umgang mit der Sonne zählt.

Technische Schutzmaßnahmen:

An erster Stelle stehen technische Schutzmaßnahmen. Diese sind zum Schutz vor solarer Strahlung aber nicht immer ausreichend, wie Sie folgender Tabelle entnehmen können.

Arbeitsumfeld	UV-Schutzfaktor
Kleinmaschinen mit Kabine (z. B. Aufsitzrasenmäher)	~4
Sonnensegel je nach Material	von 5 bis 40
Staubschutznetz an Gerüsten	1,5

Erreichte UV-Schutzfaktoren durch technische Maßnahmen
über die Arbeitsschichtdauer | QUELLE: BAUA

Nachrangig und ergänzend zu technischen Maßnahmen, die ständiges Arbeiten im Schatten ermöglichen, sind die folgenden Maßnahmen umzusetzen.

Organisatorische Schutzmaßnahmen:

- Halten Sie sich während der Pause im Innenraum auf.
- Vermeiden Sie Außenarbeiten in der Zeit des Sonnenhöchststandes.

Persönliche Schutzmaßnahmen:

- Den besten Schutz bietet lockere, dichtgewebte, körperbedeckende Kleidung – sowohl eine Kopfbedeckung als auch langärmelige Oberteile und lange Hosen. Eine spezielle UV-Schutzkleidung ist bei Tätigkeiten in Deutschland in der Regel nicht unbedingt erforderlich. Beim Tragen eines Schutzhelms ist ein Nackenschutz wichtig.
- Die Hautareale, die nicht durch Kleidung geschützt werden können, sollten ca. 30 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien mit einem wasserfesten, geeigneten Sonnenschutzmittel eingecremt werden. Es sollte ein Lichtschutzfaktor nicht unter LSF 30, bevorzugt LSF 50, gewählt werden.
- Auch auf einen Schutz vor UVA-Strahlen ist zu achten. Erkennbar am Symbol 

Falls erforderlich, ist es die Pflicht des Unternehmers, geeignete Sonnenschutzmittel zur Verfügung zu stellen.

Hinweis:

Der Aufenthalt im Schatten oder in klimatisierten Räumen wirkt auch einer Überhitzung entgegen!

Kann UV-Strahlung eine Berufskrankheit auslösen?

Berufskrankheit BK 5103:

Eine spezielle Art des sogenannten weißen Hautkrebses, das Plattenepithelkarzinom, und seine Vorstufen, die Aktinischen Keratosen, können seit dem 01.01.2015 als Berufskrankheit BK 5103 unter bestimmten Voraussetzungen anerkannt werden. Bei dieser Berufskrankheit wird die Dosis der UV-Strahlung über das gesamte Berufsleben erfasst.

Was sollten Sie zum Schutz vor Hautkrebs beachten?

- Schützen Sie sich sowohl bei der Arbeit, als auch in der Freizeit vor übermäßiger Sonneneinwirkung.
- Meiden Sie Sonnenstudios.
- Achten Sie auf verdächtige Hautveränderungen.
- Suchen Sie bei Auffälligkeiten umgehend die Hautärztin oder den Hautarzt auf.
- Nehmen Sie das Hautkrebs-Screening in Anspruch.
- Gehen Sie zur Arbeitsmedizinischen Vorsorge, die die Unternehmerin und der Unternehmer Ihnen anbieten muss, wenn Sie mindestens eine Stunde pro Tag an 50 Arbeitstagen oder mehr im Freien beschäftigt sind und zwar im Zeitraum von April bis September zwischen 11.00 und 16.00 Uhr.

Denn:

Frühzeitig erkannt, lässt sich insbesondere der weiße Hautkrebs meist gut behandeln.

Schutzmaßnahmen in Abhängigkeit vom UV-Index

UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	UV INDEX	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11+
niedrig		mittel			hoch		sehr hoch			extrem
↓ Kein Schutz notwendig → gefahrloser Aufenthalt im Freien möglich		↓ Schutz notwendig → mittags Schatten aufsuchen → körperbedeckende Bekleidung und Sonnenschutzbrille tragen → Kopfbedeckung aufsetzen → Sonnenschutzmittel verwenden					↓ Zusätzlicher Schutz notwendig → mittags Außenaktivitäten vermeiden, unbedingt im Schatten arbeiten → Bekleidung, Kopfbedeckung, Sonnenschutzbrille und Sonnenschutzmittel obligatorisch			

© KonzeptQuartier – DGUV, nach BAuA

**Berufsgenossenschaft
Nahrungsmittel und
Gastgewerbe**

Dynamostraße 7–11
68165 Mannheim

➞ www.bgn.de