

## Wie ist die Rechtslage?

Die Arbeitsstättenverordnung fordert in ihrem Anhang 3.5, dass in Arbeitsräumen während der Arbeitszeit eine „gesundheitlich zuträgliche Raumtemperatur“ bestehen muss. Ebenso wird ein wirksamer Schutz gegen übermäßige Sonneneinstrahlung gefordert. Diese grundlegenden Anforderungen werden in der Arbeitsstättenregel ASR A3.5 Raumtemperatur konkretisiert. Unter Punkt 4.2 Absatz 3 ist festgelegt, dass die Lufttemperatur in Arbeits- und Sozialräumen 26°C nicht überschreiten soll. Unter Punkt 4.4 findet sich für Außenlufttemperaturen von über 26°C ein Stufenmodell mit zu beachtenden Randbedingungen und nötigen Schutzmaßnahmen für die Beschäftigten (siehe unten). Trotz dieser neuen Regelungen gibt es für Beschäftigte keinen direkten Rechtsanspruch etwa auf klimatisierte Räume oder „hitzefrei“. Nach § 4 Arbeitsschutzgesetz ist der Arbeitgeber allerdings verpflichtet, die Arbeit so zu gestalten, dass eine Gefährdung für Leben und Gesundheit möglichst vermieden wird und verbleibende Gefährdungen gering gehalten werden.

### Hinweise aus der Arbeitsstättenregel A3.5 Raumtemperatur

Lufttemperatur im Arbeitsraum von +26°C bis +30°C  
 Wenn die Außenlufttemperatur über +26°C liegt und geeigneter Sonnenschutz bereits verwendet wird, soll der Arbeitgeber Maßnahmen nach Tabelle 4 der ASR A3.5 ergreifen.  
 Lufttemperatur im Arbeitsraum über +30°C bis +35°C  
 Wirksame Maßnahmen nach Tabelle 4 der ASR A3.5 müssen vom Arbeitgeber ergriffen werden.

Lufttemperatur im Arbeitsraum über +35°C  
 Der Raum ist während der Überschreitungzeit ohne Maßnahmen wie bei Hitzearbeit als Arbeitsraum ungeeignet.

### Beispielhafte Maßnahmen nach Tabelle 4 der ASR A3.5:

- Effektive Steuerung des Sonnenschutzes (z. B. Jalousien auch nach der Arbeitszeit geschlossen halten)
- Effektive Steuerung der Lüftungseinrichtungen (z. B. Nachtauskühlung)
- Reduzierung der inneren thermischen Lasten (z. B. elektrische Geräte nur bei Bedarf betreiben)
- Lüftung in den frühen Morgenstunden
- Nutzung von Gleitzeitregelungen
- Lockerung der Bekleidungsregelungen
- Bereitstellung geeigneter Getränke (z. B. Trinkwasser)

bei Außenlufttemperaturen	
unter 26°C	über 26°C
Wirksame Maßnahmen werden ergriffen werden	Keine Maßnahmen werden ergriffen werden
Keine Maßnahmen werden ergriffen werden	Für die Überschreitungzeit ohne Maßnahmen wie bei Hitzearbeit als Arbeitsraum ungeeignet
20	26 30 35
	Temperatur im Büro °C

Stufenmodell der ASR A3.5 Raumtemperatur

### Rechtsgrundlagen

**Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG):**  
 Gesetz über die Durchführung von Maßnahmen des Arbeitsschutzes zur Verbesserung der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes der Beschäftigten bei der Arbeit vom 7. August 1996 (BGBl. I S. 1246), letzte Änderung vom 5. Februar 2009 (BGBl. I S. 160)

**Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV):**  
 Verordnung über Arbeitsstätten vom 12. August 2004 (BGBl. I S. 2179), letzte Änderung vom 19. Juli 2010 (BGBl. I S. 960)

**Technische Regeln für Arbeitsstätten:**  
 ASR A3.5 Raumtemperatur, Ausgabe Juni 2010  
 ASR A3.6 Lüftung, Ausgabe Januar 2012

## Weiterführende Informationen

**Internet**  
[www.baua.de/sommertipps](http://www.baua.de/sommertipps)

### Literatur

R. T. Hellwig, I. Nöske, S. Brasche, H. Gebhardt, I. Levcuk, W. Bischof (2012): Hitzebeanspruchung und Leistungsfähigkeit in Büroräumen bei erhöhten Außentemperaturen, 1. Auflage, Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, F 2039

BGI 7004 (2007) Klima im Büro – Antworten auf die häufigsten Fragen, Reihe „Gesund und fit im Kleinbetrieb“, Carl Heymanns Verlag

BGI 827 (2005) Sonnenschutz im Büro – Hilfen für die Auswahl von geeigneten Blend- und Wärmeschutzvorrichtungen an Bildschirm- und Büroarbeitsplätzen, Carl Heymanns Verlag

K. Fitzner, U. Finke, O. Zeidler (2007): Wirksamkeit von mobilen Klimageräten, 1. Auflage, Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, F 2073

### Herausgeber

**Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin**

Friedrich-Henkel-Weg 1–25  
 44149 Dortmund

Telefon 0231 9071-2071

Fax 0231 9071-2070

info-zentrum@baua.bund.de

www.baua.de

### Forschung für Arbeit und Gesundheit

Sichere und gesunde Arbeitsbedingungen stehen für sozialen Fortschritt. Sie ermöglichen Unternehmen wie auch der gesamten Volkswirtschaft einen Vorsprung im globalen Wettbewerb. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAUA) forscht und entwickelt im Themenfeld Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit, fördert den Wissenstransfer in die Praxis, berät die Politik und erfüllt hoheitliche Aufgaben – im Gefährstoffrecht, bei der Produktsicherheit und mit dem Gesundheitsdatenarchiv. Die BAUA ist eine Ressortforschungs- und Dienstleistungseinrichtung im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales.

Stand: Juni 2012



**Sommerhitze im Büro**  
 Hinweise und Tipps für die heißen Tage

**baua:**  
 Bundesanstalt für Arbeitsschutz  
 und Arbeitsmedizin

## Wenn die Sommerhitze das Büro erreicht

Der Klimawandel macht sich auch in unseren Büros bemerkbar: Heiße Sommertage werden nach Prognosen von Klimaforschern auch in Deutschland keine Seltenheit mehr sein. Hohe Außentemperaturen haben in vielen Gebäuden steigende, manchmal auch unbehagliche Innentemperaturen zur Folge.

Besonders gefährdet sind

- Büroräume mit großflächigen Verglasungen und Räume, bei denen der Sonnenschutz fehlt oder unzureichend ist,
- Gebäude mit Ost- bzw. Westausrichtung, die sich aufgrund des tiefen Sonnenstandes am Morgen bzw. Nachmittag verstärkt aufheizen, wenn kein Sonnenschutz vorhanden oder dieser geöffnet ist, und
- Räume, die durch Computer, Kopierer, Drucker, aber auch Beleuchtung und eine große Anzahl von Personen zusätzlich „aufgeheizt“ werden.

Nachfolgend findet sich eine Reihe von Hinweisen, um Gesundheit, Leistungsbereitschaft und auch das Wohlbefinden selbst an heißen Sommertagen zu erhalten. Diese Hinweise basieren auf den Ergebnissen der BAUA-Studie „Hitzebeanspruchung und Leistungsfähigkeit in Büroräumen bei erhöhten Außentemperaturen (HESO)“.

## Wie reagiert der Körper auf Hitze?

Der menschliche Körper hat eigene Kühlmechanismen, damit die wichtige Körpertemperatur möglichst konstant bleibt. Steigt die Außentemperatur, bildet sich Schweiß, um durch Verdunstung eine Kühlung zu bewirken. Dennoch steigen Hauttemperaturen und Herzfrequenz spürbar an. Dies ist zumeist harmlos.

**Flüssigkeitsbedarf**

Schweißbildung bedeutet Flüssigkeits- und Mineralienverlust. Beide gilt es, durch eine höhere Flüssigkeitsaufnahme auszugleichen. Angenehme Getränke werden von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gern angenommen. Besonders geeignet sind Mineralwässer, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie verdünnte Fruchtsäfte.

**Leistungsfähigkeit und subjektives Empfinden**

Die BAUA-Studie hat gezeigt: Die Leistungsfähigkeit, also Aufmerksamkeit, verbales und numerisches Denkvermögen, ist – entgegen den Erwartungen – auch bei höheren Lufttemperaturen nach 4 Stunden noch vorhanden. Allerdings nimmt die subjektive Akzeptanz höherer Temperaturen deutlich ab. Menschen fühlen sich weniger erholt, ihre Anstrengungsbereitschaft geht bei hohen Temperaturen zurück.



## Gut organisiert in den Sommer

Gesundheit und Wohlbefinden an den heißen Sommertagen lassen sich durch eine Reihe von Maßnahmen verbessern. Sommerhitze zu begegnen ist nicht nur eine Frage der richtigen Sonnenschutz- und Klimatechnik, sondern auch eine organisatorische Herausforderung. Bereiten Sie Ihr Unternehmen rechtzeitig auf die heißen Tage des Jahres vor!

**Lockerung von Kleiderordnungen**

Kleiderordnungen, die während der Heizperiode bequem sind, können im Sommer zu einer zusätzlichen Belastung werden. Eine Lockerung der Kleiderordnung und des Dresscodes bewirkt viel. Kurzärmelige Hemden, der Verzicht auf Jackett und Krawatte sowie eine leichte Sommerhose aus Naturfasern verringern den Wärmestau am Körper.

**Getränke bereitstellen**

Bereitgestellte Getränke unterstützen die körpereigene „Klimaanlage“. Sie sollten nicht zu kalt sein.

**Durchlüftung und Sonnenschutz in den frühen Morgenstunden**

An heißen Sommertagen ist es spätestens ab 10 Uhr mit der kühlen Morgenluft vorbei. Deshalb muss die Zeit davor zur Durchlüftung genutzt werden. Wichtig: In Büros mit Ostausrichtung bereits in den frühen Morgenstunden den Sonnenschutz herunterlassen!

**Flexible Arbeitszeiten**

Flexible Arbeitszeiten und Gleitzeitregelungen gestalten das Arbeiten zu Zeiten, in denen die Innentemperaturen nicht extrem sind.

**Ventilatoren und mobile Klimageräte**

Ventilatoren sind eine einfache Möglichkeit, durch Luftbewegung individuell Abkühlung zu schaffen. Mobile Klimageräte können dazu beitragen, die Innentemperatur zumindest lokal zu senken.

## Was jeder gegen die Hitze tun kann

Ob der Sommer im Büro erträglich wird, hängt nicht zuletzt davon ab, ob einige wichtige Verhaltensregeln beachtet werden:

**Sonnenschutzmaßnahmen benutzen**

Schließen Sie die Sonnenschutzvorrichtungen möglichst so, dass keine direkte Sonneneinstrahlung in Ihr Büro gelangt. Achten Sie dabei auf ausreichendes Tageslicht ohne künstliche Beleuchtung.

**Nicht benötigte Geräte im Büro abschalten**

Hierdurch lassen sich unnötige, zusätzliche Wärmeentwicklungen wirksam vermeiden. Dies gilt auch für die Beleuchtung.

**Bekleidung anpassen**

Luft- und feuchtigkeitsdurchlässige, leichte, nicht einengende Kleidung und luftdurchlässige Schuhe bilden einen geringen Wärmewiderstand, verbessern den Effekt des Schwitzens und leisten so einen Beitrag zur Verringerung der Hitzebelastung.

**Mehr trinken**

Der Körper verliert durch Schwitzen viel Flüssigkeit. Reicht es bei 24 °C Raumtemperatur etwa 2 Liter am Tag zu trinken, so sollte die Trinkmenge bei hohen Temperaturen um mindestens 1 Liter gesteigert werden.

**Speiseplan anpassen**

Leichte Kost über den Tag verteilt statt deftiger Speisen – wer seinen Speiseplan so einrichtet, kommt gut durch den Sommer.

**Körpertemperaturen kühlen**

Die Handgelenke mit kaltem Wasser zu kühlen, bringt für eine Weile Erleichterung. Ventilatoren, die Sie nach Ihren Bedürfnissen betreiben können, verbessern die Abkühlung beim Schwitzen.

**Körpersignale beachten**

Nicht jeder verträgt Wärme gleich gut. Achten Sie auf Signale Ihres Körpers und suchen Sie bei Unwohlsein kühlere Bereiche auf.