



AMUSA WISSEN 2GO

ARBEITSSCHUTZ-NEWSLETTER

Dezember 2024



Inhalt

Empfehlungen für geeignete Kleidung

Überwachung von Mitarbeitern auf Anzeichen von Kälteerschöpfung

Beispiele für Kälteerschöpfung

Tipps zur Kälteprävention

Spezielle Trainings für Mitarbeiter

Erste Hilfe bei Kälteverletzungen

Fazit

Sichere Arbeitsbedingungen bei Kälte

Liebe Leserinnen und Leser,

die kalte Jahreszeit bringt besondere Herausforderungen für alle, die im Freien oder in kalten Umgebungen arbeiten. Um Ihre **Sicherheit und Gesundheit zu gewährleisten**, möchten wir Ihnen einige **wichtige Maßnahmen** ans Herz legen.

Empfehlungen für geeignete Kleidung

Mehrschichtige Kleidung: Tragen Sie mehrere Schichten, um die Wärme besser zu speichern.

Eine **Kombination** aus **Thermounterwäsche**, isolierenden **Mittelschichten** und einer **wind- und wasserdichten Außenschicht** ist ideal.

Kopfbedeckung und Handschuhe: Ein Großteil der Körperwärme geht über den Kopf verloren. Tragen Sie daher eine **warme Mütze** und **isolierte Handschuhe**.

Wärmeisolierte Schuhe: Achten Sie auf **gut isolierte** und **wasserdichte Schuhe**, um Ihre Füße warm und trocken zu halten.



Überwachung von Mitarbeitern auf Anzeichen von Kälteerschöpfung

Symptome erkennen: Achten Sie auf Anzeichen von Kälteerschöpfung bei sich und Ihren Kollegen. Dazu gehören **Zittern**, **Müdigkeit**, **Verwirrtheit** und **blasse Haut**.

Sofortige Maßnahmen: Wenn Sie bei jemandem Symptome feststellen, bringen Sie die Person sofort in einen **warmen Bereich** und bieten Sie **warme Getränke** an. Bei schweren Symptomen sollte umgehend **medizinische Hilfe** in Anspruch genommen werden.



Beispiele für Kälteerschöpfung

- **Zittern:** Der Körper versucht, **durch Muskelbewegungen Wärme** zu erzeugen.
- **Müdigkeit und Schwäche:** Ein Gefühl von **Erschöpfung** und **mangelnder Energie**.
- **Verwirrtheit:** Schwierigkeiten, **klar zu denken** oder sich zu **konzentrieren**.
- **Blasse oder kalte Haut:** Die Haut kann **bläss** oder **bläulich** erscheinen und sich **kalt** anfühlen.
- **Koordinationsprobleme:** Schwierigkeiten beim **Gehen** oder bei der **Ausführung von Aufgaben**, die normalerweise einfach sind.

Tipps zur Kälteprävention

- **Geeignete Kleidung tragen:** **Mehrschichtige** Kleidung, **Kopfbedeckung**, **Handschuhe** und **wärmeisolierte Schuhe**.
- **Regelmäßige Pausen einlegen:** Aufwärmzeiten in einem **warmen Raum** und **heiße Getränke**.
- **Überwachung und Vorsicht:** **Symptome** erkennen und sofortige **Maßnahmen** ergreifen.
- **Wärmflasche oder Wärmepackungen nutzen:** Eine **Wärmflasche** oder **Wärmepackungen** können helfen, sich schnell aufzuwärmen.
- **Warme Suppen und Eintöpfe genießen:** **Heiße Mahlzeiten** wie Suppen und Eintöpfe spenden von innen Wärme.
- **Bewegung:** Bleiben Sie in **Bewegung**, um die **Durchblutung** zu fördern und warm zu bleiben.
- **Wechselduschen:** Regelmäßige **Wechselduschen** können helfen, den Körper abzu härten und die Kälteempfindlichkeit zu reduzieren.
- **Wärmende Nahrungsmittel:** Konsumieren Sie **wärmende Nahrungsmittel** wie Ingwer, scharfe Gewürze und bestimmte Fleischsorten.



Spezielle Trainings für Mitarbeiter

Es gibt spezielle Trainings für Mitarbeiter, um sie auf **Arbeiten in kalten Umgebungen** vorzubereiten und **Kälteerschöpfung** zu **vermeiden**. Diese Schulungen umfassen oft folgende Inhalte:

Erkennung von Kälteerschöpfung: Mitarbeiter lernen, die **Symptome** von Kälteerschöpfung zu **erkennen** und darauf zu **reagieren**.

Richtige Kleidung: Schulungen zur **Auswahl** und **Nutzung** geeigneter **Kleidung**, um sich vor Kälte zu schützen.

Erste-Hilfe-Maßnahmen: Training in **Erster Hilfe**, speziell für Kälteverletzungen wie Erfrierungen und Unterkühlung.

Sicherheitsprotokolle: Einführung in betriebliche **Sicherheitsprotokolle** und **Notfallpläne** für Arbeiten bei extremen Temperaturen.



Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kälteverletzungen



Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Erfrierungen

Bei Erfrierungen sollten Sie sofort den **Notruf 112 absetzen** und **Schutzhandschuhe** tragen, um weitere Verletzungen zu vermeiden. **Bewegen** Sie die betroffenen **Körperteile nicht** und **lockern** Sie eng anliegende **Kleidung** und **Schuhe**, um die **Durchblutung** zu **verbessern**. Versuchen Sie, die betroffenen Stellen durch **Körperwärme** zu erwärmen, jedoch nicht bei hart gefrorenen Körperteilen. **Vermeiden** Sie aktive **Wärmequellen** wie Reiben oder Wärmflaschen, da dies zu weiteren Schäden führen kann. **Decken** Sie die erfrorenen Körperteile locker mit keimfreiem Material **ab**, um sie zu schützen.

Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Unterkühlung

Bei Unterkühlung sollten Sie ebenfalls sofort den **Notruf 112** absetzen und die betroffene Person an einen **warmen Ort** bringen. **Entfernen** Sie nasse, kalte **Kleidung** und wickeln Sie den Körper in **warme Decken**, um eine langsame Erwärmung zu gewährleisten. **Vermeiden** Sie aktive **Wärmequellen** wie Reiben oder Wärmflaschen. Wenn die Person bei **Bewusstsein** ist, geben Sie warme, gezuckerte **Getränke** wie Tee, jedoch keinen Alkohol. **Überwachen** Sie die Person bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes und achten Sie auf **Veränderungen** im **Zustand**.



Diese Maßnahmen helfen, die Erste Hilfe bei Kälteverletzungen effektiv zu gestalten und die Sicherheit der Betroffenen zu gewährleisten.

Fazit

Die kalte Jahreszeit stellt **besondere Anforderungen** an die **Sicherheit und Gesundheit** bei der Arbeit im Freien oder in kalten Umgebungen. Durch das Tragen **geeigneter Kleidung, regelmäßige Pausen** zur Aufwärmung und die **Überwachung auf Anzeichen** von Kälteerschöpfung können wir das **Risiko** von Kälteverletzungen erheblich **reduzieren**. **Zusätzliche Maßnahmen** wie das Nutzen von Wärmflaschen, warme Mahlzeiten und Bewegung tragen ebenfalls dazu bei, die Körpertemperatur zu regulieren und gesund zu bleiben. Spezielle **Trainings** helfen dabei, Mitarbeiter auf diese Herausforderungen vorzubereiten und sicherzustellen, dass alle sicher und effektiv arbeiten können.



Ihre Sicherheit hat für uns oberste Priorität. Bitte setzen Sie diese Empfehlungen um und achten Sie auf sich und Ihre Kollegen. Gemeinsam können wir sicherstellen, dass wir auch in der kalten Jahreszeit gesund und sicher arbeiten.

Ihr Amusa Team

Wenn Sie eine Beratung zum Thema Arbeitsschutz buchen möchten, buchen Sie sich gerne hier einen Termin!

Folgen Sie uns auch auf [Instagram](#) und [LinkedIn](#) und verpassen Sie keine hilfreichen Tipps und Informationen mehr, die Ihnen den Arbeitsalltag erleichtern.



SO GEHT ES WEITER



**Neujahrsvorsätze
für mehr
Arbeitsschutz**