



## Massnahmenplan Sonne und Hitze

Hilfsmittel zur betriebsspezifischen Massnahmenplanung

Vorlage für Büroarbeiten



Arbeitgebende müssen die notwendigen Massnahmen für ihren Betrieb frühzeitig planen und rechtzeitig umsetzen, um Arbeitnehmende vor den Einwirkungen übermässiger Hitze zu schützen. Dieses Hilfsmittel unterstützt Arbeitgebende dabei, Massnahmen für Büroarbeiten während Hitzeperioden entsprechend den betrieblichen Gegebenheiten frühzeitig zu planen.

### Grenzen des Hilfsmittels

Die Vorlage für diesen Massnahmenplan wurde für Büroarbeiten in Gebäuden (keine direkte Sonne, geeigneter baulicher Sonnenschutz) bei einer Luftfeuchtigkeit von 60% (mittlere Luftfeuchtigkeit an Hitzetagen) und leichter Bekleidung erstellt. Als leichte Arbeiten gelten z. B. sitzende Tätigkeiten wie schreiben oder zeichnen, leichte Tätigkeit im Stehen oder langsames Gehen (Labor), leichte Tätigkeiten mit Hand/Arm (kleine Werkzeuge/Maschinen/Gegenstände) oder Arm/Bein (Fusschalter, Fahren). Für andere Arbeiten ist die allgemeine Vorlage zu nutzen.

### Vorgehen für die Erstellung des Massnahmenplans

Passen Sie die Vorlage für den Massnahmenplan den betrieblichen Gegebenheiten an:

- Kontrollieren Sie die Auslösetemperaturen für die jeweiligen Massnahmenstufen.
- Planen Sie die Massnahmen frühzeitig vor der warmen Jahreszeit, damit allfällige Verbesserungen und Beschaffung von Geräten und Material rechtzeitig erfolgen können.
- Beschreiben Sie die Arbeitsplätze, für welche die Massnahmen gelten.
- Beziehen Sie die Arbeitnehmenden in die Erarbeitung der Schutzmassnahmen ein.
- Streichen Sie nicht relevante Massnahmen.
- Ergänzen Sie relevante betrieblich mögliche Massnahmen.
- Beschreiben Sie die zu treffenden Massnahmen möglichst konkret (z. B. wie Anpassungen bei den Arbeitszeiten vorgenommen werden).
- Legen Sie die Verantwortlichkeiten für die Umsetzung der jeweiligen Massnahmen fest.
- Überprüfen Sie den Massnahmenplan periodisch auf Aktualität und auf kontinuierliche Verbesserungen (z. B. zu Beginn der warmen Jahreszeit).

## Kontrolle der Auslösetemperaturen

Der Massnahmenplan basiert auf 4 Stufen, wobei die jeweilige Stufe von Massnahmen ab einer bestimmten Aussentemperatur gemäss Wettervorhersage (Auslö-

setemperatur, gemessen im Schatten in 2m Höhe vom Boden) getroffen werden muss:

<b>Gelb</b>	<b>geringe Hitzebelastung</b>	<b>Stufe 1:</b> Basismassnahmen
<b>Orange</b>	<b>mittlere Hitzebelastung</b>	<b>Stufe 2:</b> zusätzlich zu Massnahmen Stufe 1
<b>Rot</b>	<b>grosse Hitzebelastung</b>	<b>Stufe 3:</b> zusätzlich zu Massnahmen Stufe 1+2
<b>Grau</b>	<b>sehr grosse Hitzebelastung</b>	<b>Stufe 4:</b> zusätzlich zu Massnahmen Stufe 1+2+3

Die Auslösetemperaturen können individuell vom Betrieb für die Arbeitsbedingungen am jeweiligen Arbeitsplatz festgelegt werden. Der Betrieb kann sich dabei auf das Beurteilungshilfsmittel [«Büroarbeit bei Hitze»](#) stützen.

Die im Massnahmenplan angegebenen Temperaturschwellenwerte sind für das SECO nicht bindend und entbinden die Unternehmen nicht von ihrer allgemeinen Verantwortung für den Gesundheitsschutz und die Prävention von Berufskrankheiten.

# MASSNAHMENPLAN SONNE UND HITZE

## FIRMA

**i** Firma, Strasse Hausnummer, PLZ Ort

## BESCHREIBUNG DER ARBEITSPLÄTZE

	Arbeitsplatz	Tätigkeiten	Bedingungen	Verantwortlich
1				
2				
3				

**i** Bedingungen: z. B. erwartete max. Temp °C, % rH, Aussen/Innen; Arbeitsschwere: leicht/mittel; Sonne/Schatten; Bekleidung etc.

## BETRIEBSSPEZIFISCHE BASISINFORMATIONEN

Geben Sie an, für welches Szenario / welche Szenarien der Massnahmenplan erstellt wurde.

**i** z. B. Die Auslösetemperaturen für diesen Massnahmenplan wurden gemäss Szenario «Leichte Arbeiten in Gebäuden bei einer Luftfeuchtigkeit von 60%» festgelegt. Beschreiben Sie hier bei Bedarf weitere relevante, betriebsspezifische Informationen und allfällige Einschränkungen oder Abweichungen, auf Grund derer Sie sich für dieses Szenario resp. diese Auslösetemperaturen entschieden haben.

Betriebsspezifisch relevante Basisinformationen:

**i** z. B. Informationen bezüglich Steuerung von Lüftung, Kühlung, Beschattung oder Sonneneinstrahlung im Freien, Bekleidung, geltende Regeln (z. B. bezüglich Ergonomie, Heben & Tragen, Verwendung von Hilfsmitteln), etc.

## VORBEREITUNG AUF DIE WARME JAHRESZEIT

STOP	Beispiele Massnahmen	Betriebsspezifische Massnahmen	Verantwortlich
O	<p><b>Massnahmenplan Sonne und Hitze</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Frühzeitig die für Ihren Betrieb notwendigen und möglichen Massnahmen festlegen (löschen/ergänzen von Massnahmen).</li> <li>Beizug der Mitarbeitenden in die Planung der Massnahmen (z. B. Arbeitnehmervertretende)</li> <li>Information der Verantwortlichen/Vorgesetzten</li> <li>Periodische Überprüfung und Aktualisierung (z. B. zu Beginn der warmen Jahreszeit)</li> </ol> <p><b>i</b> Diese Vorlage nutzen</p>		
O	<p><b>Lokale Temperatur/Feuchtigkeit</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Messgeräte zur lokalen Überwachung von Lufttemperatur- und Feuchtigkeit bereitstellen und/oder</li> <li>Wettervorhersage für die nächsten 1-2 Wochen und /oder</li> <li>Hitzewarnsysteme nutzen (Meteo Schweiz)</li> </ol>		
O	<p><b>Risikobeurteilung für Schwangere ab 28°C erstellen lassen</b></p> <p><b>i</b> <a href="#">Gute Praxis Mutterschutz</a></p>		<b>i</b> z. B. ASA-Spezialist/in
O	<p><b>Besonders gefährdete Personen</b></p> <p>Betriebliche Abläufe und Ansprechpersonen festlegen und besondere Schutzmassnahmen evaluieren für:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>schwangere Frauen</li> <li>Jugendliche (&lt;18 Jahren)</li> <li>Mitarbeitende &gt; 50 Jahren</li> <li>Mitarbeitende mit eingeschränktem Leistungsvermögen</li> </ol> <p><b>i</b> <i>Besonders gefährdete Personen sollen die notwendigen individuellen Massnahmen mit ihrem behandelnden Arzt / ihrer behandelnden Ärztin abklären und bei Bedarf dem Arbeitgeber / der Arbeitgeberin mitteilen. Ein eingeschränktes Leistungsvermögen kann bestehen bei gewissen Krankheiten, bei Rekonvaleszenten, bei Einnahme von Medikamenten, Alkohol oder psychoaktiven Substanzen sowie bei Über- oder stark Untergewichtigen.</i></p>		<b>i</b> z. B. HR, Arbeitsmedizin, Arbeitgeber/in

O	<p><b>Erste Hilfe Organisation</b> Sicherstellen, dass Arbeitnehmende orientiert sind, Ersthelfer/innen ausgebildet sind und im Notfall Kühlung und genügend Getränke zur Verfügung stehen.</p> <p><b>i</b> <a href="#">Wegleitung 1. Hilfe</a></p>		<b>i</b> z. B. Erste-Hilfe-Verantwortliche/r
T	<p><b>Beschattung von Fassaden und Fenstern</b></p> <p>a. Funktionstüchtigkeit sicherstellen (Storen, Jalousien etc.) b. Evaluierung von Verbesserungen und langfristigen, Gebäude bezogene Kühlungsmaßnahmen</p> <p><b>i</b> z.B. Sonnenschutzfenster, Vordächer, Beschattungselemente, Aussenstoren, Dach- oder Fassaden-Begrünung, reflektierende Folien, Einbruchsschutz für Erdgeschoss etc. Aussenliegender Sonnenschutz ist am effizientesten. Siehe auch <a href="#">Wärmeschutz und Kühlung von Büro- und Gewerberäumen von Energie Schweiz</a></p>		<b>i</b> z. B. Haustechnik
T	<p><b>Strahlungswärme/Wärmequellen</b> Evaluierung von Verbesserungen</p> <p><b>i</b> z.B. Dämmung von Wärmestrahlung, Ersatz durch energieeffiziente und damit weniger Abwärme erzeugende Lampen und Geräte, Wärmequellen von Arbeitsplätzen trennen. Ggf. Notwendigkeit einer Kühlung prüfen anhand der internen Wärmequellen und der vorhandenen Möglichkeit zur Fensterlüftung. Siehe auch: <a href="#">Wärmeschutz und Kühlung von Büro- und Gewerberäumen von Energie Schweiz</a></p>		<b>i</b> z. B. Haustechnik
STOP	<p><b>Betriebsspezifische Vorbereitungsmaßnahmen</b> Prüfen Sie, ob es weitere betriebsspezifische Vorbereitungsmaßnahmen gibt.</p>		
O	<p><b>Materialbeschaffung</b> Beschaffen Sie Material frühzeitig und in ausreichender Menge (z. B. Ventilatoren, Getränke, Eiswürfelmaschine, etc.), damit diese rechtzeitig zur Verfügung stehen</p>		

# MASSNAHMEN WÄHREND DER HITZEPERIODE



## Stufe 1: Basismassnahmen – ab Juni

STOP	Beispiele Massnahmen	Betriebsspezifische Massnahmen	Verantwortlich
O	<b>Information Arbeitnehmende</b> Kommunikation Massnahmen Stufe 1 (insb. für besonders gefährdeten Personen)		
O	<b>Arbeitstätigkeit-, Arbeitszeit- und Pausengestaltung</b> Vorarbeit erlauben, um in Hitzeperioden Kompensation zu ermöglichen ⓘ <a href="#">Wegleitung Arbeits- und Ruhezeiten</a>		ⓘ z.B. Arbeitgeber/in, Vorgesetzter
O	<b>Trinken</b> Zugang zu Getränken gewährleisten ⓘ <a href="#">Wegleitung Trinkwasser und andere Getränke</a>		
STOP	<b>Weitere betriebsspezifische Massnahmen Stufe 1</b>		

**Stufe 2:** zusätzlich zu Massnahmen Stufe 1 – ab Aussentemperaturen von 29 °C

STOP	Beispiele Massnahmen	Betriebsspezifische Massnahmen	Verantwortlich
O	<b>Information Arbeitnehmende</b> Kommunikation Massnahmen Stufe 2		
O	<b>Besonders gefährdete Personen</b> Besondere Aufmerksamkeit auf und Umsetzung von spezifischen Massnahmen (z. B. Ersatzarbeitsplatz, Zuweisung leichterem Arbeiten, Anpassungen) für a. Schwangere ab 28°C b. andere besonders gefährdeten Arbeitnehmende		<b>i</b> z. B. Vorgesetzte/r, Planung, Arbeitgeber/in
O	<b>Arbeitstätigkeit</b> Besonders anstrengende Arbeiten nach Möglichkeit vorziehen, damit diese nicht in noch heissere Perioden fallen		<b>i</b> z. B. Vorgesetzte/r, Planung, Arbeitgeber/in
O	<b>Arbeitszeit- und Pausengestaltung</b> a. früher mit Arbeit beginnen; Gleitzeitregelungen nutzen b. kühler oder klimatisierter Pausenbereich		
O	<b>Bekleidung</b> Lockerung der Kleiderordnung (Krawatten und lange Kleidung vermeiden)		
T	<b>Sonneneinstrahlung verhindern</b> Storen oder Jalousien bei Sonneneinstrahlung schliessen		<b>i</b> z. B. Mitarbeitende
T	<b>Ventilatoren, um Luftzug zu erzeugen</b> a. zur Verfügung stellen/verteilen b. Instruktion zur optimalen Positionierung <b>i</b> Auf die Wirksamkeit/Effizienz von Ventilatoren achten		
O	<b>Bekleidung, Essen und Trinken</b> a. Zeit zum Trinken gewährleisten b. Information der Arbeitnehmenden zum richtigen Verhalten bezüglich Bekleidung, Essen und Trinken bei Hitze		
STOP	<b>Weitere betriebsspezifische Massnahmen Stufe 2</b>		

## ARBEITEN IN GEBÄUDEN – NATÜRLICH BELÜFTETE ARBEITSRÄUME

O	<p><b>Richtiges Lüften</b>          Nachtabkühlung nutzen: Fenster über Nacht oder in den frühen Morgenstunden öffnen, Luftaustausch ggf. gezielt mit Ventilatoren verbessern</p>		<p> z. B. Mitarbeitende</p>
O	<p><b>Fenster bei Hitze tagsüber geschlossen halten</b>          Hitze aussperren (insb. bei geschlossenen Rolläden)</p>		<p> z. B. Mitarbeitende</p>
T	<p><b>Wärmequellen</b>          Nicht genutzte Geräte und Apparate ausschalten oder umplatzieren</p>		



STOP	Beispiele Massnahmen	Betriebsspezifische Massnahmen	Verantwortlich
O	<p><b>Schulung Arbeitnehmende</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kommunikation Massnahmen Stufe 3</li> <li>Anzeichen von Hitzebelastung und Hitzefolgen</li> <li>Aufforderung, auf Anzeichen von Hitzeerkrankungen bei sich selbst und bei Mitarbeitenden zu achten (z. B. Schwäche, Erschöpfung, Schwindel, Übelkeit, Muskelkrämpfe, Konzentrationsstörungen) und Arbeiten bei Unwohlsein wegen Hitze unterbrechen</li> </ul>		
O	<p><b>Kontrolle Wirksamkeit Massnahmen Stufe 1+2</b> Messung von Temperatur und Luftfeuchtigkeit in Innenräumen, insbesondere an kritischen Orten (Dachgeschoss, sonnenexponierte Fassaden ab Mittag)</p> <p><b>i</b> <a href="#">Büroarbeit bei Hitze</a> <a href="#">Arbeit bei Hitze im Freien</a></p>		
O	<p><b>Überwachung</b> Überwachung, periodische Kontrolle exponierter oder besonders gefährdeter Personen auf Anzeichen von Hitzeerkrankungen</p> <p><b>i</b> z. B. Buddy-System mit gegenseitiger Überwachung unter Kolleginnen/Kollegen</p>		
T	<p><b>Wärmequellen</b> Wenn möglich, weitere temporäre Reduktion von Wärmequellen</p> <p><b>i</b> z. B. Beleuchtung, Bürogeräte, Maschinen, metallische Oberflächen</p>		
O	<p><b>Abkühlung</b> Auf vorhandene Abkühlungsmöglichkeiten hinweisen</p> <p><b>i</b> z. B. kühles Wasser über Handgelenke laufen lassen, feuchte Lappen oder Sprühflaschen nutzen</p>		
O	<p><b>Kontrolle und ggf. Organisation von:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sonneneinstrahlung verhindern</li> <li>Nachtabkühlung optimal nutzen und Hitze aussperren                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wann wird gelüftet (nachts, früher Morgen)?</li> <li>- Wer öffnet/schliesst die Fenster?</li> </ul> </li> </ol> <p><b>i</b> Ungenützte Räume berücksichtigen (z. B. Ferien/Home Office-Tage), Regelungen für ebenerdige Stockwerke</p>		<p><b>i</b> z. B. Stockwerkverantwortliche, Reinigungs- oder Sicherheitsdienst</p>
STOP	<b>Betriebsspezifische Massnahmen Stufe 3</b>		

STOP	Beispiele Massnahmen	Betriebsspezifische Massnahmen	Verantwortlich
O	<b>Information Arbeitnehmende</b> Kommunikation Massnahmen Stufe 4		
O	<b>Kontrolle Wirksamkeit Massnahmen Stufen 1+2+3</b> Regelmässige Überwachung von Temperatur		
T	<b>Wärmequellen</b> Wenn möglich, weitere temporäre Reduktion von Wärmequellen <b>i</b> z. B. Beleuchtung, Bürogeräte, Maschinen, metallische Oberflächen		
O	<b>Abkühlung</b> Weitere Kühlung in Betracht ziehen / zur Verfügung stellen <b>i</b> Kühle Getränke (10-15°C) unterstützen das Absenken der Körpertemperatur, Erfrischung durch Trinkwasser, ggf. mit Eiswürfeln, kaltes Fussbad, Handgelenke kühlen, feuchtes Tuch in den Nacken legen etc.		
O	<b>Erste Hilfe</b> Rasche Abkühlung im Rahmen der Ersten Hilfe, gekühlte Getränke und ausgebildete Ersthelfer sicherstellen		
O	<b>Arbeitsorganisation</b> Arbeit an kühleren Orten ermöglichen <b>i</b> z. B. Sitzungszimmer oder freie Räumlichkeiten in tieferen Stockwerken, an weniger sonnenexponierten Seiten oder in klimatisierten Bereichen als Arbeitsplätze einrichten und bei Bedarf zur Verfügung stellen. Home Office kann ebenfalls eine Option sein.		
STOP	<b>Betriebsspezifische Massnahmen Stufe 4</b>		

## Kontakt

SECO | Arbeitsbedingungen –  
Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz  
[info.ab@seco.admin.ch](mailto:info.ab@seco.admin.ch) | [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)

Erscheinungsjahr: 2024