

Sicherheitsblitz

Wärmtekarte

In den letzten Jahren hatten wir regelmäßig mit Perioden extremer Hitze zu kämpfen. Auch die Arbeit einer Haushaltshilfe wird dadurch schnell beeinflusst. Selbst wenn wir nicht offiziell von einer Hitzewelle sprechen, wird eine Periode anhaltend hoher Temperaturen die Arbeit möglicherweise erschweren.

Als Unternehmen möchten wir daher Hinweise darauf geben, was von unseren Haushaltshilfen und unseren Kunden während dieser Hitzeperioden erwartet wird.

Es wird nicht in der prallen Sonne gearbeitet.

In der Sonne werden keine Fenster geputzt oder Terrassen geschrubbt. Verschiebe schwere Arbeiten auf einen anderen Tag, wenn die Außentemperatur es zulässt.



FÜR DIE HAUSHALTSHILFE

Trinke viel:

vor, während und nach der Arbeit. Bringst du deine eigenen Getränke mit? Dann bewahrst du sie an einem kühlen Ort, im Schatten oder im Kühlschrank des Kunden auf.



Verteile deine Ruhezeiten neu,

wir empfehlen jede Stunde eine kurze 5-minütige Pause. Befeuchte ein Tuch oder Handtuch und trage es im Nacken. Dies sorgt für ein Gefühl der Kühlung.

Schließe Rollläden und Vorhänge

(teilweise), um direkte Sonneneinstrahlung zu vermeiden. Die Sonne dreht sich im Laufe des Tages, berücksichtige dies bei deiner Planung. Putze die Räume, wenn keine direkte Sonneneinstrahlung vorhanden ist. Wenn die Sonne während deiner Anwesenheit immer in einem Raum scheint, wechsle warme Orte mit kühleren Orten ab.



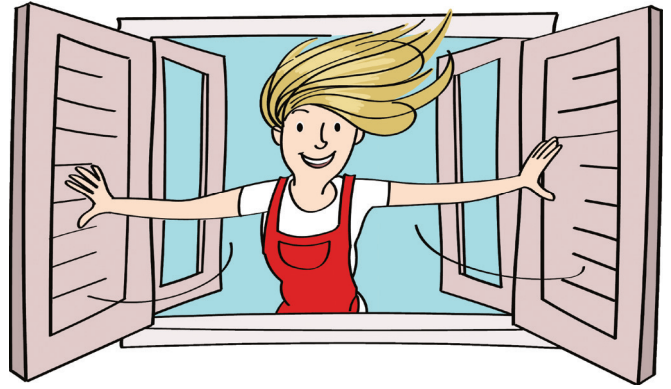
Bist du zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs?

Dann nimmst du dir genügend Zeit für die Fortbewegung und schützt du dich vor der Sonne (Kopfbedeckung, Sonnencreme). Achte darauf, dass du vor der Fahrt ausreichend trinkst.



**Öffne Fenster und Türen
zu den kühleren Tageszeiten.**

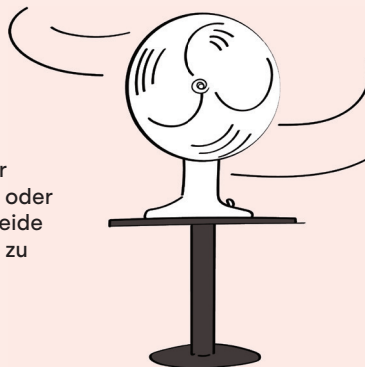
Aufgaben wie Bügeln und Staubsaugen erzeugen zusätzliche Wärme. Diese Aufgaben lassen sich nicht immer aufschieben, verteile diese Aufgaben in diesem Fall auf die Dauer der gesamten Leistung. Wechsle deine Aufgaben ab. Versuche, die schwereren Aufgaben zu erledigen, wenn es kühler ist, und die Leistung mit leichteren Aufgaben zu beenden. Am Nachmittag solltest du das Gegenteil tun.



FÜR DEN KUNDEN

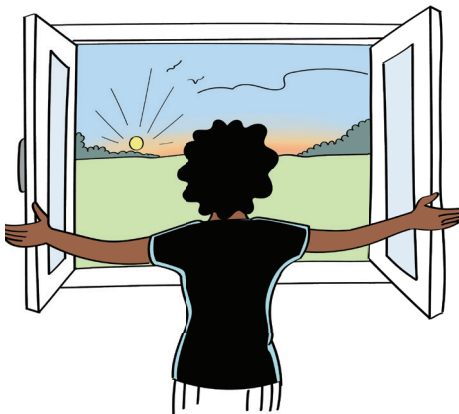
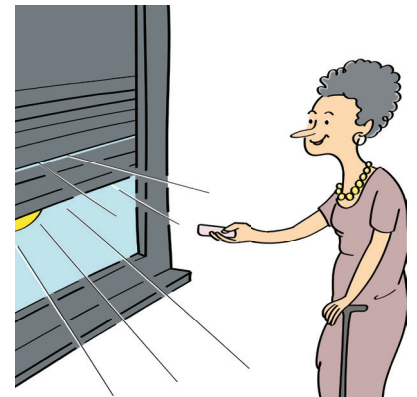
**Verwende nach Möglichkeit
Ventilatoren.**

Stelle sie vorzugsweise in der Nähe eines offenen Fensters oder einer Außentür auf und vermeide es, sie direkt auf eine Person zu richten.



**Nutze den Sonnenschutz
optimal:**

Wenn du Rollläden oder Vorhänge hast, schließe diese (teilweise), wenn du die Fenster öffnest, um direkte Sonneneinstrahlung zu vermeiden, aber dennoch zu lüften.



**Öffne Fenster und Türen, solange es
draußen kühler ist als drinnen.**



**Gib deinen Haushaltshilfen immer Zugang
zu Leitungswasser.**



**Wir empfehlen, dass deine Haus-
angestellte jede Stunde eine kurze 5-minü-
tliche Pause einlegen kann.**

Es ist wichtig, in Zeiten extremer Hitze sicher und gesund arbeiten zu können. Daher solltest du diese Tipps und Hinweise sorgfältig beachten. Wir bitten dich, deinen gesunden Menschenverstand walten zu lassen und dich zu schützen, wenn du dich unsicher fühlst.

Achte auf dich selbst, höre auf deinen Körper und bitte dein Büro um Unterstützung, wenn die Situation es erfordert.