



DAS KÄLTERISIKO

PRÄVENTIONSSTRATEGIEN

INAIL

VORBEUGUNG IST
DER **BESTE** **SCHUTZ**

EIN BEWUSSTER UND
VERANTWORTUNGSVOLLER UMGANG
MIT **KÄLTE** IST **WICHTIG**
FÜR DEN SCHUTZ DER
GESUNDHEIT
UND DIE VERMEIDUNG VON
VERLETZUNGEN

Das „Kälterisiko“ stellt ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar, insbesondere für Arbeitnehmer, die im Freien arbeiten oder kalten Temperaturen ausgesetzt sind.

Prävention und Schutz sind in diesem Zusammenhang von grundlegender Bedeutung und beruhen vor allem auf der Anwendung von Verhaltensweisen und Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit und des psychophysischen Wohlbefindens.

Vor dem Hintergrund einer zunehmenden Unberechenbarkeit des Klimas hat Inail in Zusammenarbeit mit anderen Partnern seine Forschung auf Formen des Schutzes von Arbeitnehmern gerichtet, die bei extremer Hitze oder Kälte arbeiten müssen. Das Projekt *Workclimate 2.0 – Clima, Lavoro, Prevenzione* (*Workclimate 2.0 – Klima, Arbeit, Prävention*) analysierte die Auswirkungen von umweltbedingtem Hitzestress auf die Gesundheit und Produktivität von Arbeitnehmern mit Schwerpunkt auf Präventionsstrategien.

Diese Informationsbroschüre zielt insbesondere darauf ab, ein besseres Verständnis für das Risiko der Kälteexposition zu vermitteln und zu zeigen, wie man durch bewusstes Verhalten damit umgehen kann, um das Verletzungsrisiko zu verringern und die eigene Gesundheit zu schützen.

WAS IST **KÄLTESTRESS ?**

Kältestress tritt auf, wenn der menschliche Körper schneller Wärme abgibt, als er sie erzeugen kann, was zu einem gefährlichen Absinken der Körpertemperatur führt.

Dieses Phänomen wird durch eine Kombination von Umweltfaktoren wie niedrige Temperaturen, starker Wind (*Windchill-Effekt*), Feuchtigkeit, Regen und das Tragen von ungeeigneter Kleidung verursacht. Als Reaktion darauf erhöht der Körper den Stoffwechsel und kann Schüttelfrost erzeugen, um Wärme zu produzieren. In schweren Fällen kann es zu einer Unterkühlung des Körpers kommen.

Die Symptome von Kältestress sind:

- **Intensiver Schüttelfrost**
- **Taubheit der Hände und Füße**
- **Geistige Verwirrung**
- **Konzentrationsschwierigkeiten oder verminderte Reflexe**

GESUNDHEITSRISIKEN

Die Kälte belastet den Körper und wirkt sich auf Muskeln, Herz, Lunge, Haut und Geist aus. Vorbereitet damit umzugehen trägt zum Schutz der Gesundheit und zur Bewahrung des täglichen Wohlbefindens bei.

Die Exposition gegenüber Kälte bei der Arbeit oder bei anderen Tätigkeiten kann ohne angemessene Präventions- und Schutzmaßnahmen kurz- und langfristig zu schwerwiegenden Folgen führen, darunter:

- **Verminderte geistige Klarheit, was das Risiko von Unfällen und Verletzungen erhöht**
- **Schmerzen und Steifheit des Bewegungsapparats**
- **Atembeschwerden und Verschlimmerung bereits bestehender Erkrankungen**
- **Kreislaufveränderungen und kardiovaskulärer Stress**
- **Hautverletzungen, wie Frostbeulen und im Extremfall Erfrierungen**

Sich vor der Kälte zu schützen bedeutet, sicher zu arbeiten und gesund zu leben.

WIE SIE SICH VOR KÄLTE SCHÜTZEN KÖNNEN

Prävention ist entscheidend.

Hier finden Sie einige Strategien, um sich wirksam zu schützen:

- Tragen Sie mehrschichtige Kleidung, wählen Sie isolierende Materialien wie Wolle, Fleece und Daunen und vermeiden Sie Baumwolle.
- Bedecken Sie Ihre Extremitäten richtig: Hände, Kopf, Hals und Füße müssen mit Handschuhen, Mützen und Schals geschützt werden.
- Verwenden Sie Schuhe mit rutschfesten Sohlen, um Stürze auf vereisten Flächen zu vermeiden.
- Direkter Hautkontakt mit kalten, feuchten Oberflächen ist zu vermeiden.
- Machen Sie regelmäßig Pausen in beheizten Räumen und wechseln Sie nasse oder feuchte Kleidung.
- Nehmen Sie warme (alkoholfreie) Getränke und kohlenhydratreiche Lebensmittel zu sich, um Ihren Stoffwechsel aktiv zu halten.

PERSÖNLICHE SCHUTZAUSRÜSTUNG UND SICHERES VERHALTEN

Neben der richtigen Kleidung ist auch die korrekte Verwendung der persönlichen Schutzausrüstung (PSA) von entscheidender Bedeutung. Sie sollten sich vergewissern, dass sie intakt und funktionsfähig ist und den geltenden Vorschriften entspricht. Es gilt stets Vorsicht walten zu lassen, etwaige Symptome unverzüglich zu melden und ein sicheres Verhalten an den Tag zu legen.

**NIE ALLEIN
SONDERN SICHER
GEMEINSAM ARBEITEN**

Die gegenseitige Beobachtung und Fürsorge ist eine wichtige Präventionsstrategie. Vermeiden Sie es, in kalten, abgelegenen Umgebungen allein zu arbeiten. Die Anwesenheit eines Kollegen kann den Unterschied ausmachen: Er hilft, eventuelle Symptome eines Unwohlseins frühzeitig zu erkennen, und kann im Notfall Hilfe leisten.



ISTITUTO NAZIONALE PER L'ASSICURAZIONE
CONTRO GLI INFORTUNI SUL LAVORO