



Tipps

Hautschutz bei Tätigkeiten im Freien

Wie wirkt UV-Strahlung?

Was schützt vor zu viel Sonneneinwirkung?

Wie wirkt UV-Strahlung?



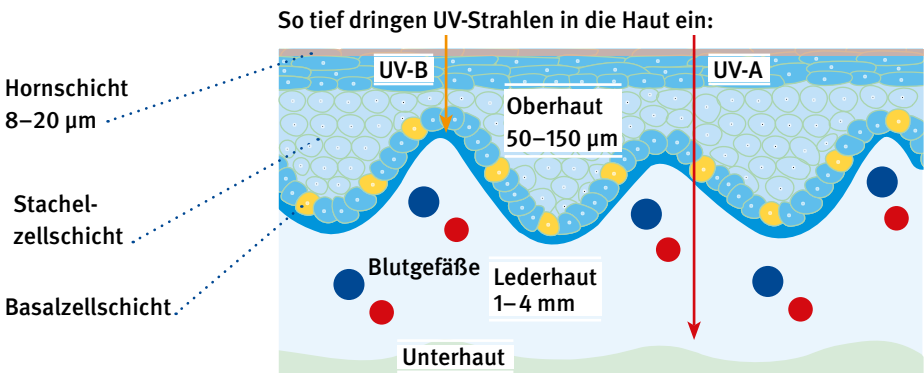
Rund 3 Mio. Menschen in Deutschland arbeiten überwiegend oder zeitweise im Freien.

Rund 3 Millionen Menschen in Deutschland arbeiten überwiegend oder zeitweise im Freien und sind damit verstärkt der Sonne und damit auch der UV-Strahlung ausgesetzt.

Sonnenlicht macht gute Laune und ist gut für das Wohlbefinden. Außerdem braucht es der Körper für viele (Stoffwechsel-) Funktionen und um gesund zu bleiben.

Zuviel UV-Strahlung kann aber auch zu Haut- und Augenschäden führen, wenn die eigenen Schutzmechanismen (Bräunung, Lidschluss bei Blendung) nicht ausreichen.

Da wir keine Sensoren gegen UV-Strahlung haben, kann es bei zu viel Sonnenstrahlung zum Sonnenbrand kommen



(Rötung, Empfindlichkeit und Schmerz bis hin zur Blasenbildung).

Winterweiße Haut ist insbesondere im Frühjahr gefährdet; hellhäutige, blauäugige Personen müssen besonders aufpassen. Auch Menschen mit Hauterkrankungen oder unter Medikamenteneinnahme können gefährdet sein. Die Haut reagiert nach Jahren mit Faltenbildung oder Hautkrebs.

Bei arbeitsbedingtem Aufenthalt im Freien besteht die Gefährdung durch UV-Strahlung, die bei der Gefährdungsbeurteilung erfasst werden muss.

Tages- und Jahreszeit, Wetterbedingungen, Meereshöhe und Reflektion (Schnee, Wasser) haben Einfluss auf die UV-Exposition. Bei hohem Sonnenstand können schon kurze Expositionszeiten die sogenannte Eigenschutzzeit der Haut überschreiten und zu einem Sonnenbrand führen. Besser die Morgen- oder Abendstunden nutzen: Bei einem Arbeitsende vor 9 Uhr (MESZ) oder einem Arbeitsbeginn nach 17 Uhr (MESZ) droht kein Sonnenbrand.

Aus der Gefährdungsbeurteilung ergeben sich die Schutzmaßnahmen; ggf. auch betriebsärztlichen Rat einholen.

UV-Strahlung und Hautkrebs

UV-Strahlung dringt unterschiedlich tief in verschiedene Hautschichten ein und kann in den Zellen auf verschiedene Art und Weise die Erbsubstanz (DNA) verändern, sodass im schlimmsten Fall Hautkrebs oder seine Vorstufen entstehen können. An sonnenexponierten Stellen, vor allem im Gesicht und am Kopf (Lippen, Stirn, Schläfe, Nase, Ohren, Halsausschnitt, unbehaarte Kopfhaut), können sich über Jahre

zunächst kleine, helle, später schuppige Hautveränderungen zeigen, die teilweise verhornen. Dies kann heller Hautkrebs sein. Heller Hautkrebs kann sich auch im Zusammenwirken von UV-Strahlung, Teer, Arsen oder anderen krebsauslösenden Stoffen entwickeln.

Bei beruflicher Tätigkeit im Freien besteht ein deutlich höheres Hautkrebsrisiko als bei Tätigkeiten in Innenräumen.

Daher wurden bestimmte Typen des hellen Hautkrebses, z. B. das sogenannte Plattenepithelkarzinom und seine Vorstufen, in die Liste der Berufskrankheiten aufgenommen. Das Plattenepithelkarzinom gehört zu den am häufigsten angezeigten Berufskrankheiten bei der BG ETEM. Das Basalzellkarzinom und der schwarze Hautkrebs (malignes Melanom) wurden nicht in die BK-Liste aufgenommen; hier fehlen noch hinreichende berufsbezogene Daten.

Achten Sie auf Ihre Haut

- Schützen Sie sich gegen zu viel Sonne!
- Erkundigen Sie sich nach dem UV-Index ([www.bfs.de/Wetter- und UV-Apps](http://www.bfs.de/Wetter-und-UV-Apps)), denn auch bei bewölktem Himmel ist die UV-Strahlung nicht unerheblich!
- Nutzen Sie die betrieblichen Schutzmaßnahmen!

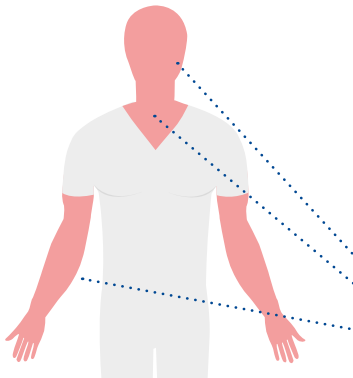


Sonnenschutz ist Arbeitsschutz:

- ▶ Ab UV-Index* 3 langärmelige Kleidung tragen, nicht mit freiem Oberkörper arbeiten.
- ▶ Ab UV-Index 3 unbedeckte Körperstellen reichhaltig mit UV-Schutzmittel (Sonnenschutzmittel) eincremen.
- ▶ Zusätzlich ab UV-Index 6 direkte Sonne meiden.

***Der UV-Index (UVI) beschreibt den Tages Spitzenwert der sonnenbrandwirksamen ultravioletten Strahlung.**

Quelle BAUA, mehr Infos:
www.baua.de/sommertipps



An sonnenexponierten Stellen, vor allem im Gesicht, können sich über Jahre zunächst kleine, helle, später schuppige Hautveränderungen zeigen, die teilweise verhornen. Dies kann heller Hautkrebs oder eine Vorstufe davon sein. Beobachten Sie Ihre Haut, suchen Sie bei auffälligen Veränderungen einen Hautarzt auf.

Hautschutz bei Tätigkeiten im Freien

Für „Freiluftarbeiter“ gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich wirksam vor allzu viel Sonne zu schützen. Nutzen Sie diese Möglichkeiten. So unterstützen Sie Ihre Haut, gesund zu bleiben. Das S-T-O-P-Prinzip hilft Ihnen dabei.

Maßnahmen zum Schutz vor Sonne nutzen!

Beachten Sie das S-T-O-P-Prinzip:

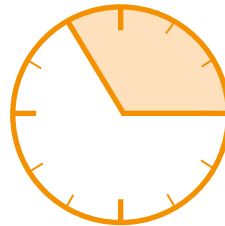
- S:** Sonne meiden
- T:** technische Maßnahmen
- O:** organisatorische Maßnahmen
- P:** persönliche Maßnahmen

Erste Wahl wäre es, die Sonne zu meiden. Ist der Aufenthalt im Freien erforderlich, bieten technische Maßnahmen vorzugsweise Schutz: UV-absorbierende Überdachungen, Sonnenschirme und -segel oder provisorische Unterstellmöglichkeiten.



Wichtig: Ausreichend trinken!

Lassen sich diese Maßnahmen nicht umsetzen, kann auch durch eine kluge Arbeitsorganisation die Sonnenexposition der Beschäftigten minimiert werden:



Zwischen 11 und 15 Uhr (MESZ) ist die UV-Strahlung am höchsten.

Vorbereitende Tätigkeiten besser im Schatten ausführen, Verlegung von körperlich anstrengenden Arbeiten in die kühleren Morgenstunden, kurze Zusatzpausen und Mittagspause an schattigem Ort, Belastungen des Einzelnen durch das Verteilen von Arbeiten auf mehrere Schultern verringern ...



Unbedeckte Haut mit einem Sonnenschutzmittel (mind. LSF 30) gut eincremen!

Als letztes Mittel gegen die UV-Strahlung kommt der persönliche Schutz zum Einsatz, also das Tragen körperbedeckender Kleidung, die Benutzung einer

geeigneten Kopfbedeckung sowie einer Sonnenschutzbrille für den gewerblichen Bereich. Nicht zu vergessen ist ein geeigneter Nackenschutz. Unbedeckte Haut sollte mit einem duft- und farbstofffreien Sonnenschutzmittel mit dem Lichtschutzfaktor 30 oder höher geschützt werden.



Ein Schlaufenschal schützt Nacken und Ohren sicher vor Sonne.

Wichtig ist jedoch die Akzeptanz und Einsicht der Beschäftigten: Auch das beste Sonnenschutzmittel wirkt nur da, wo es ordentlich bzw. überhaupt aufgetragen wurde. Im Rahmen der Unterweisung kann die richtige Anwendung geübt werden.

Früherkennung und Vorsorge

Hautärzte empfehlen, die eigene Haut regelmäßig auf verdächtige Veränderungen zu untersuchen, wobei **Pigmentmale als Risikofaktor** insbesondere für den schwarzen Hautkrebs gelten. Um einen Leberfleck richtig einzuschätzen, hilft die **ABCDE-Regel**:

A (Asymmetrie)

Das Mal hat eine unregelmäßige Form.

B (Begrenzung)

Das Mal scheint an den Rändern auszulaufen, ist uneben, rau, zackig.

C (Colour)

Das Mal ist an einigen Stellen heller und dunkler.

D (Durchmesser)

Das Mal hat einen Durchmesser von mehr als fünf Millimetern.

E (Evolution)

Das Mal hat sich in den letzten drei Monaten verändert.



Hautkrebs-Screening

Zusätzlich sollten Sie Größenzunahme oder Formveränderung vorhandener Leberflecke sowie Juckreiz oder Blutungen aus einem Mal aufmerksam werden lassen.

... lieber einmal unnötig zum Hautarzt als zu spät.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für ein Hautkrebs-Screening, durchgeführt von Haus- und Hautärzten: ab dem 35. Lebensjahr, alle zwei Jahre. Bei arbeitsbedingten Hautveränderungen berät auch der Betriebsarzt.

www.krebsgesellschaft.de

**Berufsgenossenschaft
Energie Textil Elektro
Medienerzeugnisse**

Gustav-Heinemann-Ufer 130
50968 Köln
Telefon 0221 3778-0
Telefax 0221 3778-1199
E-Mail info@bgetem.de

Bestell-Nr. T020

6 · 5 · 10 · 18 · 3 – Alle Rechte beim Herausgeber
Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft

Bildnachweis:

Fotos: BG ETEM, **Illustrationen:** Jörg Block/BG ETEM

Links und Literatur

- www.baua.de, Themen von A bis Z, optische Strahlung
- www.bfs.de (Bundesamt für Strahlenschutz): Optische Strahlung, u. a. aktueller UV-Index
- www.bgetem.de, Arbeitssicherheit/ Gesundheitsschutz, Themen von A bis Z, optische Strahlung, Sonnenstrahlung
- www.dguv.de: Prävention, Themen von A bis Z, Sonne
- www.krebsgesellschaft.de: Basis-Informationen Krebs
- www.krebshilfe.de: Ratgeber – Hautkrebs
- www.krebsinformationsdienst.de: Sonnenreme
- www.unserehaut.de (Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V.): Informationen zu den Themen Haut, UV-Strahlung, Sonnenschutz u. a.
- www.uvstandard801.com (Internationale Prüfgemeinschaft für angewandten UV-Schutz): textiler UV-Schutz
- ▶ **Medien der BG ETEM:**
 - Broschüre „Gesunde Haut am Arbeitsplatz“ (MB003)
 - Checkliste „Hautschutz“

Hautschutz-Tipps

- Verbringen Sie die ersten sonnigen Tage im Schatten, erhöhen Sie langsam die Sonnendosis, Mittagssonne meiden.
- Je dichter und dunkler die Kleidung, desto höher der Schutz. Bei nasser Kleidung verringert sich der Schutz.
- Alle Hautpartien, die der UV-Strahlung ausgesetzt sein können, wie vom Hersteller angegeben, rechtzeitig, gleichmäßig und ausgiebig mit Sonnenschutzmittel (UVA- und UVB-wirksam) eincremen. Wenn Abrieb, Schwitzen den Film auf der Haut verringern, nachcremen! Sonnenschutzcreme bietet keinen 100%igen Schutz gegen UV-Strahlung!
- Kopfbedeckung tragen, die die Sonnenbrillen (Stirn, Ohrmuschel, Nacken) schützt; die Krempe sollte ca. 5 cm breit sein. Ideal: Ohren- und Nackenschutz.
- Die Sonnenbrille muss gekennzeichnet sein und im gewerblichen Bereich DIN EN 172 entsprechen, der Schutzfilter muss der Umgebung angepasst sein. Auf Seitenschutz und Passgenauigkeit achten (DGUV Regel 112-192).
- Manche Medikamente, Parfüms oder Kosmetika können bei Sonneneinstrahlung Hautflecken und -ausschläge verursachen. Lassen Sie sich (betriebs-) ärztlich beraten.



www.bgetem.de,
Arbeitssicherheit/
Gesundheitsschutz,
Themen von A-Z,
optische Strahlung,
Sonnenstrahlung