
Arbeiten bei Kälte, Schnee und Eis

Im Winter gelten andere Regeln fürs Arbeiten draussen. Denn Kälte, Schnee und Eis bergen zahlreiche Gefahren. Besonders häufig sind Stürze durch Ausrutschen. Deshalb sollten Plätze und Wege von Schnee und Eis befreit werden, bevor man sich an die Arbeit macht. Es versteht sich von selbst, dass Fahrzeuge und Maschinen Winterreifen brauchen sowie Frostschutz und eine gute Beleuchtung. Aber auch die eigene Sichtbarkeit darf nicht vergessen werden: Dabei helfen Kleider in grellen Farben oder reflektierende Elemente.

Bei der Arbeit im Winter sind Feuchtigkeit transportierende Kleidung, am besten in mehreren Schichten, wintertaugliche Schuhe, Handschuhe und vor allem eine Kopfbedeckung wichtig. Denn 50 Prozent der Wärme wird über den Kopf abgegeben. Wangen, Nasen, Ohren, Finger und Zehen sind besonders anfällig für Kälteschäden. Fällt die Hauttemperatur unter 25°C, verlangsamt sich der lokale Stoffwechsel. Bei Temperaturen unter minus 3°C kann das Hautgewebe lokal erfrieren. Ausserdem reduziert eine verminderte Durchblutung die Leistungsfähigkeit, die Beweglichkeit und die Geschicklichkeit – was wiederum die Unfallgefahr erhöht. Regelmässige Pausen in der Wärme sowie warme, alkoholfreie Getränke beugen all dem vor.

Eine Unterkühlung tritt ab 35°C Körpertemperatur auf und äussert sich als Erstes mit Zittern und schneller Atmung. Sinkt die Körpertemperatur weiter ab, wird der Betroffene teilnahmslos und schläfrig. Später kommt es zu Bewusstseinsstörungen, Bewusstlosigkeit und schliesslich Atem- und Kreislaufstillstand. Eine unterkühlte Person muss immer langsam aufgewärmt werden, nie mit einem heissen Bad oder neben einer Heizung. Die Person in Decken wickeln und möglichst wenig bewegen. Betroffene Körperteile dürfen nicht gerieben werden. Das Risiko für Kälteschäden steigt mit zunehmendem Alter und mit dem Konsum von gewissen Medikamenten sowie Alkohol und Zigaretten.

AGRISANO KRANKENKASSE
Noémie Winzeler-Rüegg
Barzheimerstrasse 160
8240 Thayngen
052 649 13 96
info-sh@agrisano.ch