UK Nord
Unfallkasse Nord

Hitzeschutz und Bewegung - Sicherheit und Gesundheitsschutz in der Kita, Unfallkasse Nord

Steffi Jarosch, 03. Juni 2025

Inhalt

- Gefährdungen durch Hitze und UV- Strahlung
- Wer ist verantwortlich?
- Welche gesetzlichen Vorgaben gibt es?
- STOP-Prinzip
- Substitution
- Technische Maßnahmen
- Organisatorische und personenbezogene Maßnahmen
- Ideen
- Fazit
- Informationsmaterialien

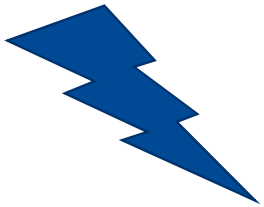
Gefährdungen durch Hitze und UV- Strahlung

- Unser Körper ist ständig bestrebt, die Körperkerntemperatur zu halten und reagiert auf Kälte mit wärmenden und auf Hitze mit abkühlenden Vorgängen. Wie gut unser Körper mit Hitze umgehen kann, hängt unter anderem vom Alter, von der körperlichen Fitness und der allgemeinen gesundheitlichen Verfassung ab.

- Kinder schwitzen weniger als Erwachsene und geben dadurch weniger Wärme ab. Andererseits erzeugen sie bei körperlichen Aktivitäten mehr Stoffwechselwärme als Erwachsene. Bei extremer Hitze und großer Anstrengung gelingt ihnen dann oft nicht mehr, ihre Temperatur genügend abzusenken. Die Folge können Hitzeerschöpfung oder sogar ein Hitzschlag sein.

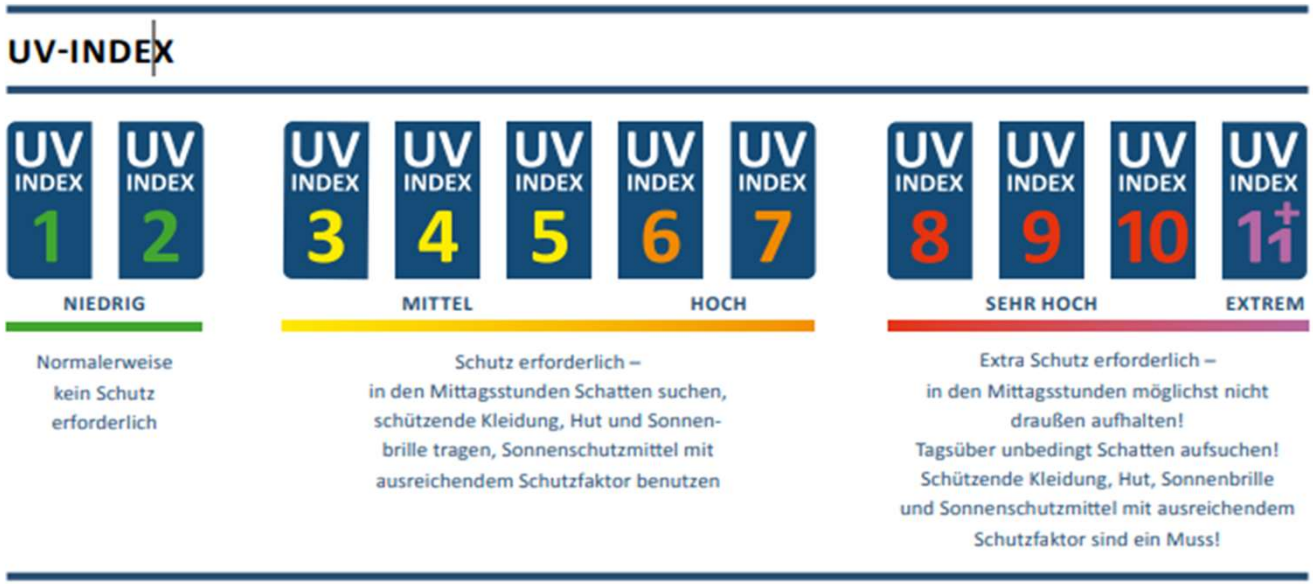
- **Ultraviolette Strahlung (UV-Strahlung)** = der energiereichste Teil der optischen Strahlung; für den Menschen nicht sichtbar; krebserregend und Ursache für sofortige und langfristige Wirkungen an Haut und Augen der Menschen

Positiver Effekt = Bildung von Vitamin D



Negativer Effekt – Schädigung der Haut! Rötungen und Sonnenbrände verändern die Zellstruktur und erhöhen das Hautkrebs-Risiko

Der UV Index ein wichtiges Instrument für die Kita zur Anwendung von Sonnenschutzmaßnahmen.



Quelle: Broschüre Praxistipps UV Schutz Kita und Schule

Wer ist verantwortlich?

- Träger der Einrichtung
- Leitung der Einrichtung

  - Beschäftigte und Eltern unterstützen die Leitung und die Arbeit der Kita

Die DGUV Vorschrift 1 "Grundsätze der Prävention" schreibt vor, dass Arbeitgeber eine Gefährdungsbeurteilung durchführen müssen, um die mit der Arbeit verbundenen Gefahren für die Versicherten zu ermitteln und entsprechende Präventionsmaßnahmen zu treffen.

DGUV Vorschrift 82, §7 : „In Aufenthaltsbereichen der Kinder ist für eine gesundheitlich zuträgliche Raumtemperatur zu sorgen und Zugluft zu vermeiden. Bereiche, in denen durch äußere Einflüsse eine starke Aufheizung erfolgen kann, sind in geeigneter Weise gegen übermäßige Hitzeeinwirkung abzuschirmen.“

Welche gesetzlichen Vorgaben gibt es?

- Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)
- Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV)
- Technische Regeln für Arbeitsstätten (ASR)
- Unfallverhütungsvorschriften – z.B. DGUV Vorschrift 1 und Vorschrift 82
- Branche Kindertageseinrichtungen, DGUV Regel 102-602
- Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung (ArbMedVV) usw.

„Führt die Sonneneinstrahlung durch Fenster, Oberlichter und Glaswände zu einer Erhöhung der Raumtemperatur über +26° C, so sind diese Bauteile mit geeigneten Sonnenschutzsystemen auszurüsten.“ (ASR A3.5, Raumtemperatur)

„Wenn die Außenlufttemperatur über +26 °C beträgt, sollen beim Überschreiten einer Lufttemperatur im Raum von +26 °C zusätzliche Maßnahmen getroffen werden.“ (ASR A3.5, Raumtemperatur)

S T O P - Prinzip

- Substitution
- Technische Maßnahme
- Organisatorische Maßnahme
- Personenbezogene Maßnahme (Verhalten, Schutzausrüstung)

Technische Maßnahmen

- baulicher Sonnenschutz
- außenliegende Jalousien, Rollläden, Markisen, Vordächer
- Baumaterialien des Gebäudes und Gestaltung der Fassade
- Fassadenbegrünung
- ausreichend verschattetet Flächen im Außenbereich – durch Bäume, Sonnensegel, Sonnenschirme, Pavillons oder Markisen
- Reduzierung des Rückstrahlvermögens von Böden

Organisatorische und personenbezogene Maßnahmen

- morgens und abends lüften, Nachtauskühlung
- am Tage Fenster geschlossen halten
- UV Index beachten und Maßnahmen umsetzen
- Mittagssonne zwischen 11 Uhr und 15 Uhr meiden
- den Aufenthalt in der Sonne zeitlich begrenzen
- Schattenplätze nutzen
- Getränke (Mineralwasser, Tee..) stehen für Kinder und Beschäftigte immer zur Verfügung ; mehrere Trinkstationen aufbauen, ans Trinken erinnern
- Kleidung schützt – Kopfbedeckung mit Nackenschutz, langarmiges Shirt / T-Shirt, eng gewebte und weit geschnittene Stoffe, lange Hose oder Rock
- bei spezieller Sonnenschutzkleidung auf das Prüfsiegel „UV-Standard 801“ achten
- Schuhe, die die Füße weitestgehend bedecken

Sonnenschutz – wir passen auf!

DOWNLOAD UNTER:
www.kinderkinder.dguv.de

Die Haut der Kinder ist viel empfindlicher als die von Erwachsenen.
Sie muss besonders gut vor Sonne geschützt werden.

Text: Gesa Fritz, Redaktion KinderKinder
Illustration: Anna-Lena Kühler

Kleidung schützt

Sonnenschutz durch Kleidung ist wirksam und einfach. Sonnengerechte Kleidung bedeckt möglichst viel vom Körper.

Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz. Gesicht, Nacken und Ohren sind besonders empfindlich

langarmiges Shirt oder T-Shirt

eng gewebte und weit geschnittene Stoffe

Schuhe, die den Fuß weitgehend bedecken – auch den Fußrücken und die Ferse

möglichst **lange Hose** oder Rock

Bei spezieller Sonnenschutzkleidung auf das Prüfsiegel „UV-Standard 801" achten.

Sonnenbrille nur, wenn sie bruchfest ist, einen UV-Schutz von 400 hat und der EU-Norm 12312-1 entspricht.

Wichtig: Etwa zwischen 11 und 15 Uhr die Mittagssonne möglichst meiden.

Zusätzlich: Sonnencreme

Alle unbedeckten Körperstellen mit Sonnenschutzmittel eincremen. Die Eltern cremen die Kinder vor der Kita ein. In der Kita wird nachgecremt.

viel hilft viel – Sonnencreme dick und gleichmäßig auftragen

hohen Lichtschutzfaktor wählen (LSF 50)

wasserfest und ohne Duft- und Konservierungsstoffe

Stirn, Ohren, Nase, Lippen, Kinn, Schultern, Fußrücken sind **„Sonnenterrassen"** – besonders gründlich eincremen

Wolken bieten trügerischen Schutz: Bei bedecktem Himmel dringen noch bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung bis zur Haut durch.

Je höher der **UV-Index**, desto größer die Sonnenbrand-Gefahr. Infos unter: **www.bfs.de**

Schattige Plätze: Bäume, Sonnensegel und Schirme bieten Schutz. Für Kinder bis einem Jahr ist direkte Sonne tabu. Auch für ältere Kinder gilt: Pralle Sonne möglichst meiden.

Quelle: https://www.kinderkinder.dguv.de/sonnenschutz-wir-passen-auf/

Organisatorische und personenbezogene Maßnahmen

- Ersatzkleidung steht zur Verfügung – Sonnenhüte, Shirts usw.
- Sonnenbrille (bruchsicher und Normen beachten)
- Eltern cremen schon zu Hause ein, Sonnencreme (LSF 50) dick auftragen, Nachcremen – Informationen welche Produkt, zur Verwendung und Aufbewahrung bei der Betriebsmedizin erfragen
- Notfallmaßnahmen, bei z.B. Sonnenbrand, Sonnenstich, Hitzschlag sind allen Beschäftigen bekannt
- Erste Anzeichen von Überhitzung erkennen können – z.B. stark gerötetes Gesicht, Durst und kühle Haut
- Kinder gut beobachten
- Tagesablauf verändern - morgens und späten Nachmittag in den Garten
- Pausenregelung für Beschäftigte anpassen; kühle Räume nutzen/ zur Verfügung stellen

Organisatorische und personenbezogene Maßnahmen

- Schlafräume kühl halten bzw. den kühlsten Raum wählen
- Sport, Bewegungsspiele, intensive Bewegung morgens oder am späten Nachmittag oder in kühleren Räumen
- bewegungsarme Spiele und Aktivitäten, Basteln, Lesen ... bei Hitze und hohen Temperaturen anbieten
- Matsch – und Wasserspiele bringen Abkühlung
- Veranstaltungen mit Blick auf UV Index und Hitze vorrausschauend für Jahr planen
- Essensauswahl anpassen
- Vorbild sein
- Eltern über Thema Sonne, Hitze und UV-Strahlung informieren

Ideen

- Bewegungsbaustellen mit Matten & kleinen Materialien
- Tanzspiele mit langsamen Rhythmen
- Yoga oder Entspannungsspiele
- Schattenreise mit Taschenlampen und Geschichten
- Wasserparcours mit Bechern und Gießkannen
- Barfußpfad mit feuchten Tüchern, Rasen, Sand
- Schattenspiele
- Schatzsuche im Schatten

Fazit

- Sonnenschutz & Hitzeschutz sind ein wichtiger Bestandteil des Kita-Alltags
- Bewegung ist wichtig – bei Sonne und Hitze angepasst und sicher!
- Arbeitsschutzpflichten gelten für alle Beteiligten
- Vorausschauende Planung und klare Kommunikation

UK Nord
Unfallkasse Nord

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit