



SAFETY ALERT: WARME WITTERUNG

Das Wetter wirkt sich auf die Sicherheit an Bord von Schiffen aus. Wärme hat z.B. Einfluss auf die Besatzung. Bei Wärme erweitern sich die Blutgefäße, wodurch mehr Wärme abgegeben wird und der Körper wieder abkühlen kann; dabei rötet sich die Haut. Außerdem beginnt der Körper zu schwitzen, denn durch Schweiß verdunstet Feuchtigkeit, und der Körper kühlt sich ab. Nachstehend eine Reihe von Gefahren bei Hitze und Maßnahmen, die dagegen helfen.



MÖGLICHE GEFAHREN

- Überhitzung / Wärmeerschöpfung.
- Sonnenstich / Hitzschlag.
- Wärmekrampf. Das Salz, das beim Schwitzen verlorengeht, fehlt in den Muskeln.
- Ermüdung oder Verlust der Konzentrationsfähigkeit (bei lang anhaltender Wärmeeinwirkung). Dies kann dann ein höheres Unfallrisiko bewirken.
- Oberflächen können durch die Sonne erwärmt werden und sogar zu Verbrennungsgefahr führen. Dies gilt besonders für dunkle und blanke Metalle wie Aluminium.
- Verbrennung durch UV-Strahlung.
- Augenschäden durch UV-Strahlung.
- Austrocknung durch Feuchtigkeitsverlust (Schwitzen).
- Extrem hohe Temperaturen in Maschinenräumen.
- Wärmeschock bei Verlassen eines klimatisierten Raumes.
- Vorfälle durch Nicht-Tragen von PSM.

MASSNAHMEN

- Den Wetterbericht aufmerksam verfolgen.
- Den Kopf, Nacken und die Haut so weit wie möglich bedecken.
- Für genügend Lüftung in Maschinenräumen sorgen.
- Die Besatzung etwas häufiger ablösen, wenn sie in der Sonne oder in Räumen mit hohen Temperaturen arbeitet.
- Für ausreichende Ruhepausen sorgen, sogenannte 'Cool-down breaks'.
- Gegen grelles Sonnenlicht eine Sonnenbrille tragen.
- Schwere körperliche Arbeit nach Möglichkeit nicht in der größten Tageshitze (zwischen 13.00 und 15.00 Uhr) verrichten. Regelmäßig mit Sonnenschutzmitteln mit einem hohen Lichtschutzfaktor eincremen.
- Keine brennbaren Flüssigkeiten, wie z.B. Terpentin oder Verdünnung, in der prallen Sonne stehenlassen. Auch Putzlappen mit diesen Flüssigkeiten können sich durch hohe Temperaturen entzünden.
- Versuchen Sie nach Möglichkeit den Arbeitsplatz zu beschatten, indem Sie einen Sonnenschirm oder ein Segel aufspannen.
- Genügend Wasser trinken, auch wenn Sie keinen Durst haben (der Körper signalisiert erst später 'Durst').
- Vermeiden Sie es, Koffein zu trinken, denn Koffein hat eine austrocknende Wirkung.
- Darauf achten, dass Sie genügend Salz aufnehmen.
- Sorgen Sie dafür, dass der Temperaturunterschied zwischen klimatisierten Räumen und der Außentemperatur nicht mehr als 5 bis 7° Celsius beträgt. Dadurch vermeiden Sie einen Wärmeschock, wenn Sie den Raum verlassen.
- Körperliche Signale, die einen Sonnenstich ankündigen, nicht vernachlässigen, wie Jucken, Bläschenausschlag, trockene Haut, Krampf, Kopfschmerzen, Übelkeit.
- Achten Sie aufeinander.
- Nutzen Sie in den Unterkünften und im Steuerhaus weitestgehend Sonnenschutzvorrichtungen und sorgen Sie für ausreichend Belüftung.
- Wechseln Sie sich bei Ihren Aufgaben nach Möglichkeit häufiger ab als sonst.
- Verwenden Sie unter extremen Bedingungen eine Kühlweste, um die Körpertemperatur unter Kontrolle zu halten.
- **Tragen Sie stets Ihre PSM.**

Referenties/Bronnen:
[Sommertipps](#)