

## RICHTWERTE GEBEN KLARHEIT

Für ein gutes Raumklima gelten die folgenden Bedingungen als Standard. Wie und ob sie erreicht werden, hängt vom jeweiligen Gebäude und seiner Ausstattung ab.

- ▶ 21 bis 22 Grad Raumtemperatur, mindestens jedoch 20 Grad
- ▶ 45 Prozent Luftfeuchtigkeit
- ▶ keine Zugluft oder kalte Luftströmungen
- ▶ ausreichender Zustrom von Frischluft

## DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

### Im Sommer:

- ▶ helle, lockere atmungsaktive Kleidung tragen
- ▶ regelmäßige Kurzpausen einlegen
- ▶ ausreichend trinken
- ▶ leichte Ernährung
- ▶ Ventilatoren, aber nur sparsam einsetzen: Gefahr von Muskelsteife



### Im Winter:

- ▶ Regelmäßig lüften und für Frischluft sorgen (Stoßlüften statt Fenster kippen)
- ▶ Nicht überheizen, das senkt die Luftfeuchte. Achtung: Feuchte Tücher oder Wasserbehälter auf Heizungen gelten als Bakterienschleuder
- ▶ Ausreichend trinken: Das fördert die Selbstreinigungskraft der Schleimhäute

Komfort am Arbeitsplatz ist kein Luxus, sondern die Voraussetzung für gesunde, motivierte und leistungsfähige Mitarbeiter!

Wir informieren Sie aktuell:  
[www.igmetall.de](http://www.igmetall.de)

- ▶ Themen
- ▶ Gesundheit & Gute Arbeit

## SPRECHEN SIE UNS AN!

Der Betriebsrat ist Ihr kompetenter Ansprechpartner! Wir kümmern uns, wenn Sie gesundheitliche Probleme wegen der Bildschirmarbeit haben. Wir unterstützen Sie bei Verbesserungsmaßnahmen, damit Sie einen gesundheitsförderlichen Arbeitsplatz bekommen.

Der Betriebsrat weiß, was sinnvoll und machbar ist. Er kennt die gesetzlichen Vorgaben und die richtigen Fachleute, die bei Bedarf unterstützen können. Der Betriebsrat hat Mitbestimmungsrechte und kann Veränderungsprozesse anstoßen.

## MITGLIED DER IG METALL WERDEN:

Das lohnt sich. Durch die Tarifierhöhungen, durch wertvolle Informationen, Beratung und den Rechtsschutz, der für Mitglieder inklusive ist. Wir setzen uns ein für Gute Arbeit und gesundheitsverträgliche Arbeitsbedingungen.

Beitritts-  
formulare gibt es  
beim Betriebsrat oder  
direkt online:  
[www.igmetall.de/  
beitreten](http://www.igmetall.de/beitreten)

Hrsg: IG Metall Vorstand, Ressort Arbeitsgestaltung und Gesundheitsschutz; Fotos: Adobe Stock, 02/2019; Produktnr. 20290-82210



**RAUMKLIMA**  
Gutes Klima – Gute Arbeit

IG METALL  
Ressort Arbeitsgestaltung  
und Gesundheitsschutz

# RAUMKLIMA

Gutes Klima – Gute Arbeit

Thermische Behaglichkeit – das ist der Fachbegriff für ein neutrales Klimaempfinden. Das bedeutet, dass die Mischung aus Temperatur, Luftbewegung, Feuchtigkeit und Qualität ausgewogen ist. Für den Menschen bedeutet das, dass sein Stoffwechsel sowie sein Energieumsatz optimal niedrig sind und der Kreislauf entlastet ist. Die Leistungsreserven sind dann vergleichsweise hoch. Klimatisches Wohlbefinden am Arbeitsplatz ist also die Voraussetzung für Motivation und gute Leistungen.

## SCHLECHTES RAUMKLIMA BELASTET DIE GESUNDHEIT

Wenn das Raumklima nicht stimmt, kann es zu verschiedenen körperlichen Beschwerden kommen.

Trockene Luft führt zu

- ▶ Austrocknung/Dehydrierung
- ▶ Schleimhautreizung
- ▶ Augenbeschwerden
- ▶ sinkender Immunabwehr.

Zugluft oder kalte Luftströmungen aus Klimageräten führen oft zu Nacken- und Rückenschmerzen.

Sommerhitze führt zu

- ▶ Flüssigkeitsverlust
- ▶ Herz-Kreislaufschwäche und Schwindel
- ▶ schneller Ermüdung
- ▶ Übelkeit.

Luft, die durch Kopierer- und Computerabluft oder Verkehrsabgase von nahen Straßen verunreinigt ist, ist gesundheitsschädlich.

Wenn die Symptome sich häufen, spricht man von dem so genannten Sick-Building-Syndrom. Dabei wirken schlechtes Raumklima, verunreinigte Luft, falsche Beleuchtung und stressige Arbeitssituationen zusammen. Oft geht das Syndrom zusätzlich mit Konzentrationsstörungen einher.



## BETRIEBLICHES STUFEN-KONZEPT BEI HITZE\*

Der bauliche Wärmeschutz soll Lufttemperaturen in Arbeitsräumen von über 26 Grad vermeiden. Diese Marke soll auch im Büro grundsätzlich nicht überschritten werden. Für ältere Beschäftigte und Schwangere stellen solche Temperaturen bereits eine Gesundheitsbelastung dar. Bei mehr als 26 Grad soll der Arbeitgeber Schutzmaßnahmen treffen.

**Ab 30 Grad** sind vom Arbeitgeber Maßnahmen zu ergreifen, die die klimatische Gesundheitsbelastung verringern:

- ▶ Nachtauskühlung der Räume oder früh morgens gut lüften
- ▶ Gleitzeitregelung nutzen
- ▶ Wärmequellen wie Drucker etc. aus den Räumen entfernen oder die Nutzung einschränken
- ▶ Trinkwasser bereitstellen
- ▶ Bekleidungsregelungen lockern.

\* Quelle: Techn. Regel für Arbeitsstätten, ASR A3.5 Raumtemperatur

**Ab 35 Grad** ist das Büro nicht mehr als Arbeitsraum geeignet.

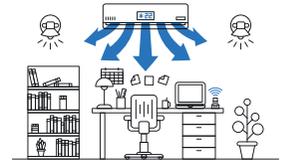
Die Schutzmaßnahmen unterliegen den Mitbestimmungsrechten des Betriebsrats.

## TECHNISCHE LÖSUNGEN FÜR EIN GUTES RAUMKLIMA

Technische Lösungen sind besonders wirksam, um ein optimales Raumklima herzustellen. Am besten ist es, wenn sich das Raumklima über die Geräte zonenweise einstellen lässt. Denn nicht alle Menschen haben das gleiche Klimaempfinden.

### Klimaanlage:

Spitzenlastkühlanlagen, die über der Raumdecke angebracht sind, gelten heute als Optimum. Sie sind moderner und ökologischer als die herkömmliche Vollklimatisierung. Mobile Kühlgeräte für den Sommer sind empfehlenswert, wenn es keine im Gebäude integrierte Einrichtung gibt.



### Sonnenschutzeinrichtungen:

Sie sind ein Muss in jedem Büro. Schon als Blendschutz für Bildschirmarbeit sind sie ganzjährig im Einsatz. Zudem halten sie die Hitze ab.

### Raumbefeuchtung:

Die Raumfeuchte künstlich mit zertifizierten Geräten zu erzeugen ist sinnvoll, wenn die Feuchtigkeit dauerhaft unter 40 Prozent liegt. Notwendig ist die Maßnahme dort, wo viel gesprochen wird und damit der Stimmapparat durch Trockenheit gefährdet ist. Dabei ist zu beachten, dass solche Geräte regelmäßig gewartet werden.