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-Buildung-Syndrom. Dabei wirken schlechtes Raumklima, verunreinigte Luft, falsche Beleuchtung und stressige Arbeitssituationen zusammen. Oft geht das Syndrom zusätzlich mit Konzentrationsstörungen einher.

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.

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.

Sonnenschutzeinrichtungen:
Sie sind ein Muss in jedem Büro. Schon als Blendschutz am Bildschirm sind sie ganzjährig im Einsatz. Zudem halten sie die Hitze ab.

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.

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 so der Stimmapparat durch die Trockenheit gefährdet ist. Dabei ist zu beachten, dass solche Geräte regelmäßig gewartet werden.

Foto: Schuemann, Fotolia

Betriebliches Stufenkonzept bei Hitze*

26 Grad sollten im Büro nicht überschritten werden, lediglich kurzzeitig darf es im Sommer heißer werden. Diese Temperaturen stellen für ältere Beschäftigte und Schwangere bereits eine Gesundheitsbelastung dar.

Foto: Avava, Fotolia

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

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

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

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: fördert die Selbstreinigungskraft der Schleimhäute.

** Quelle: Neue techn. Regel für Arbeitsstätten, ASR Raumtemperatur, Juni 2010*

Wir informieren Sie aktuell:
www.igmetall.de/gutebueroarbeit

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

Sprechen Sie uns an!

Der Betriebsrat ist Ihr kompetenter Ansprechpartner! Wir kümmern uns, wenn Sie Beschwerden wegen des Raumklimas in Ihrem Büro 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 Tariferhöhungen, durch wertvolle Informationen, Beratung und den Rechtsschutz, der für Mitglieder inklusive ist. Wir setzen uns ein für Gute Arbeit und gesundheitsverträgliche Arbeitsbedingungen.
Beitrittsformulare gibt es beim Betriebsrat oder direkt online: www.igmetall.de/beitreten.

20290-31613

Hrsg: IG Metall Vorstand, FB Gesundheitsschutz und Arbeitsgestaltung, FB IT- und Elektroindustrie/Angestellte, Frankfurt/M., Text: R. Rundnagel/D. Heims, Titelfoto: Sensorik, Fotolia, Gest.: kus-design, 09/2010

GEMEINSAM FÜR EIN
GUTES LEBEN

Raumklima

Gutes Klima – Gute Arbeit

Gute Arbeit ...im Büro!