

Raumklima an Büroarbeitsplätzen

Tipps für heiße und kalte Tage

Die Raumtemperatur soll in Büroräumen mindestens **20°C** betragen und **26°C** nicht überschreiten (Arbeitsstättenrichtlinie ASR A3.5). Für die Luftfeuchte werden im Allgemeinen **30% - 70%** empfohlen. Zu feuchte Luft ist zu vermeiden, da die Belastung durch Keime, insbesondere Schimmelpilze, mit zunehmender Luftfeuchte ansteigt.

Warmes Klima bedarf der körperlichen Anpassung - erst nach längerer Einwirkung werden beim Menschen Regulationsmechanismen zur Kompensation wirksam.

Tipps für heiße Tage:

Bei hohen Außentemperaturen sind besondere Maßnahmen zu treffen, um die Raumtemperatur **unterhalb** von **+26°C** zu halten.

Hierzu gehören

- ⇒ Effektive Steuerung des Sonnenschutzes (z. B. Jalousien auch nach der Arbeitszeit geschlossen halten)
- ⇒ Effektive Steuerung der Lüftungseinrichtungen (z. B. Nachtauskühlung)
- ⇒ Reduzierung der inneren thermischen Lasten (z. B. elektrische Geräte nur bei Bedarf betreiben)
- ⇒ Nutzung von Gleitzeitregelungen
- ⇒ Lockerung der Bekleidungsregelungen
- ⇒ Bereitstellung geeigneter Getränke (z. B. Trinkwasser)
- ⇒ Nutzung von Ventilatoren (z. B. Tisch-, Stand-, Turm- oder Deckenventilatoren)

In Mitteleuropa sind heiße sonnige Sommertage mit dauerhaften Außentemperaturen $> 26^{\circ}\text{C}$ meist auf kurze Zeiträume begrenzt. Besondere bauliche Maßnahmen wie raumluftechnische Anlagen (z.B. Klimaanlage mit Kühlung) sind daher in der Regel nicht erforderlich und werden u.a. aufgrund hygienischer und wartungstechnischer Probleme arbeitsmedizinisch auch nicht empfohlen.

Mobile Klimageräte können in Extremfällen eingesetzt werden. Nachteilig auf das Wohlbefinden wirken sich allerdings unangenehme Geräuschbelästigungen sowie Zugluft an den Luftauslässen aus. Wartung und Reinigung dieser Anlagen sollten beim längerfristigen Betrieb sichergestellt sein.

Tipps für kalte Tage:

Was kann man in der kalten Jahreszeit tun - insbesondere bei zu trockener Luft?

- ⇒ Das Überheizen des Raumes ($> 22^{\circ}\text{C}$) ist zu vermeiden, denn je höher die Raumtemperatur, desto niedriger ist die relative Luftfeuchtigkeit.
- ⇒ Große Blattpflanzen können durch die Wasserverdunstung über die Blätter zu einer Verbesserung der Raumluft und des Raumklimas beitragen. Zudem senken sie die CO_2 -Konzentration der Raumluft und filtern Geruchs- und Schadstoffe.
- ⇒ **Vorsicht !** Die Pflanzen nicht zu feucht halten, da sich sonst Schimmelpilze bilden, welche Allergiker besonders belasten. Wir empfehlen Pflanzen in Hydrokultur!
- ⇒ Genügend Flüssigkeit trinken, um so die Schleimhäute von innen her zu befeuchten.
- ⇒ Stoßbelüftungen durchführen, diese führen in drei bis fünf Minuten zu einem kompletten Luftaustausch mit der Außenluft.

Quellen:

Technische Regel für Arbeitsstätten ASR A3.5, zuletzt aktualisiert März 2022

BAuA Sommerhitze im Büro; Stand Juli 2019

DGUV Information 215-520 (2016) Klima im Büro – Antworten auf die häufigsten Fragen

DGUV Information 215-444 (März 2022) Sonnenschutz im Büro – Hilfen für die Auswahl von geeigneten Blend- und Wärmeschutzvorrichtungen an Bildschirm- und Büroarbeitsplätzen