suva



Arbeiten im Freien bei Sonne und Hitze
Checkliste

Sind Ihre Mitarbeitenden vor Hitze, Ultraviolett-Strahlen und Ozon genügend geschützt?

Mit steigenden Temperaturen und viel Sonne in den warmen Monaten steigt auch die Belastung für Ihre Mitarbeitenden. Die Gefährdung nimmt mit direkter Sonneneinstrahlung, hoher Lufttemperatur, hoher Luftfeuchtigkeit und schwerer körperlicher Arbeit zu.

Eine Kombination verschiedener Massnahmen verhindert, dass es zu gesundheitlichen Problemen und körperlichen Hitzeschädigungen (z. B. Hitzschlag) kommt. Für besonders gefährdete Personen (z. B. Schwangere und Personen mit Vorerkrankungen) muss abgeklärt werden, ob weitergehende Schutzmassnahmen notwendig sind.

Als Arbeitgeberin oder Arbeitgeber müssen Sie die notwendigen Massnahmen für Ihren Betrieb frühzeitig planen und rechtzeitig umsetzen, um Ihre Mitarbeitenden vor den Einwirkungen übermässiger Hitze und direkter Sonneneinstrahlung zu schützen. Zum Schutz vor direkter Sonne müssen Massnahmen von April bis September getroffen werden (Schutz vor natürlicher UV-Strahlung mit erhöhtem Risiko für hellen Hautkrebs).

Die Hilfsmittel von SECO und Suva unterstützen Sie in der Beurteilung der Sonnen- und Hitzegefährdung sowie bei der Auswahl und Umsetzung der notwendigen Massnahmen. Bei Bedarf sind Spezialistinnen oder Spezialisten der Arbeitssicherheit (z. B. Fachleute der Arbeitshygiene oder Arbeitsmedizin) beizuziehen.

Mit dieser Checkliste bekommen Sie die Gefahren bei Arbeiten an der Sonne, bei Hitze und Ozon besser in den Griff.

1. Füllen Sie die Checkliste aus.

Wo Sie eine Frage mit «nein» oder «teilweise» beantworten, ist eine Massnahme zu treffen. Notieren Sie die Massnahmen auf der letzten Seite. Betrifft eine Frage Ihren Betrieb nicht, streichen Sie diese einfach weg.

2. Setzen Sie die Massnahmen um. Überprüfen Sie die Umsetzung.

Vorbereitung und allgemeine Massnahmen UV-Schutz und Hitze-Stufe 1

1	Weiss die Person, die vor Ort für den Gesundheitsschutz zuständig ist, über die Gefahren von UV-Strahlung, Hitze und Ozon Bescheid und kennt sie die erforderlichen Schutzmassnahmen?	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein
2	Haben Sie die Schutzmassnahmen gegen UV-Strahlung, Hitze und Ozon frühzeitig und unter Einbezug der Mitarbeitenden geplant?	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein
3	Sind die Mitarbeitenden über die Gefahren durch UV-Strahlung, Hitze und Ozon instruiert und wissen sie, wie sie sich verhalten müssen? (Bild 1)	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein
4	Verzichten die Mitarbeitenden auf den Konsum von alkoholischen Getränken und anderen Drogen?	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein
5	Haben Sie abgeklärt, ob besondere Schutzmassnahmen für besonders gefährdete Personen nötig sind? zum Beispiel: Personen mit Vorerkrankungen oder eingeschränktem Leistungsvermögen	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein
6	Haben Sie frühzeitig genügend Material für die Schutzmassnahmen beschafft? zum Beispiel: Getränke, Kühlboxen, Sonnenschutz	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein
7	Überwachen Sie die Witterungsbedingungen am Einsatzort? zum Beispiel via Wettervorhersagen oder mit eigenen Messungen (Temperatur, Luftfeuchtigkeit)	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein

Hitze-Stufen

Für die Schutzmassnahmen gegen Hitze gibt es 4 Stufen, bei denen pro Stufe jeweils zusätzliche Massnahmen umzusetzen sind.

Stufe	Wann umzusetzen?
1	Basismassnahmen
2	bei 21 bis 27 °C (im Schatten)
3	bei 28 bis 32 °C (im Schatten)
4	ab 33 °C (im Schatten)



1 Instruktion der Mitarbeitenden.

Pflichten der Arbeitnehmenden

Arbeitnehmende sind verpflichtet, ihren Arbeitgeberin oder ihren Arbeitgeber im Einhalten der Vorschriften über die Verhütung von Berufsunfällen und Berufskrankheiten zu unterstützen.

UV-Schutz (auch bei leichter Bewölkung) von April bis September

8	Tragen die Mitarbeitenden leichte Kleider, die vor Sonneneinstrahlung schützen? Oberkörper: mindestens T-Shirt, das die Schultern bedeckt	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein
9	Halten sich die Mitarbeitenden daran, mehrmals pro Tag Sonnencreme zu verwenden, um alle freien Körperstellen zu schützen)? (Bild 2) • mindestens Lichtschutzfaktor 30, empfohlen: 50 • Besonders Lippen, Nase, Ohren, Stirn und Nacken eincremen.	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein
10	Tragen die Mitarbeitenden, wenn nötig, eine geeignete Sonnenbrille, welche die Augen vor starker Blendung und vor UV-Strahlung schützt?	☐ ja ☐ teilweise ☐ nein



2 Der ganze Körper muss vor Sonneneinstrahlung (UV-Strahlung) geschützt sein.

Zusätzlicher UV-Schutz (auch bei leichter Bewölkung) im Juni und Juli

Im Juni und Juli ist die UV-Strahlung besonders stark. Dies erfordert mindestens eine der folgenden zusätzlichen Schutzmassnahmen:

11 Ist es möglich, die Arbeitszeiten so anzupassen, dass Arbeiten an der direkten Sonne vermieden werden?

Im Tagesverlauf werden die Höchstwerte der UV-Strahlung zwischen 11 und 15 Uhr erreicht.

☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

12 Ist es möglich, Arbeitsplätze an der Sonne zu beschatten oder Arbeiten in den Schatten zu verlagern? (Bild 3)

Beispiele: Ein Sonnendach oder Zelt sorgt für genügend Schatten.

☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

13 Wenn Arbeiten an der Sonne unvermeidlich sind, tragen dann die Mitarbeitenden eine geeignete Kopfbedeckung oder zum Helm einen Aufsatz mit Stirnblende und Nackenschutz? (Bild 4)

☐ ja
☐ teilweise
☐ nein



3 Wenn möglich, den Arbeitsplatz abschatten. Dies ist der wirksamste Sonnenschutz.

Hitze-Stufe 2: Zusätzliche Massnahmen bei 21 – 27 °C (im Schatten)

14 Stehen für Pausen schattige Plätze zur Verfügung? (Bild 5)

☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

15 Werden sonnenexponierten Arbeitsplätze wenn möglich beschattet?

☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

16 Ist vor Ort genügend frisches Trinkwasser verfügbar?

☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

17 Tragen die Mitarbeitenden leichte, funktionale Kleider, die die Verdunstung von Schweiss zulassen?

☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

18 Verschieben Sie sehr schwere Arbeiten wenn möglich auf den frühen Morgen?

☐ ja
☐ teilweise
☐ nein



4 Tragen Sie im Juni und Juli eine Kopfbedeckung mit Stirnblende und Nackenschutz.

Hitze-Stufe 3: Zusätzliche Massnahmen bei 28–32 °C (im Schatten)

19 Werden die Umgebungsbedingungen an den verschiedenen Arbeitsplätzen und das Befinden der Mitarbeitenden in geeigneter Weise beobachtet?

☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

---

20 Nehmen die Mitarbeitenden genügend Flüssigkeit zu sich?

je nach Aktivität mindestens 2–3 Liter pro Tag

☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

---

21 Werden die Arbeiten und der Arbeitsrhythmus den besonderen Gegegebenheiten vor Ort angepasst? (Bild 6)

Beispiel: Arbeitsbeginn anpassen und schwere Arbeiten auf die frühen Morgenstunden verlegen.

☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

---

22 Legen die Mitarbeitenden regelmässig kurze Pausen an einem kühlen und schattigen Ort ein? (Bild 5)

☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

---

23 Ist es möglich, Arbeitsplätze an der Sonne zu beschatten oder Arbeiten in den Schatten zu verlagern? (Bild 3)

Beispiele: Ein Sonnendach oder Zelt sorgt für genügend Schatten.

☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

---

24 Werden allein arbeitende Personen mit schwerer Persönlicher Schutzausrüstung (z. B. Schutzanzüge mit Atemschutzmasken) von einer zweiten Person überwacht?

☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

Beispiele von sehr schweren Arbeiten

- intensive Grabarbeiten
- oft auf Treppen oder Leitern steigen
- intensives Heben und Tragen von schweren Lasten



5 An einem kühlen Ort kann sich der Körper rascher erholen.

Hitze-Stufe 4: Zusätzliche Massnahmen ab 33 °C (im Schatten)

25 Wird möglichst nur noch an beschatteten Arbeitsplätzen gearbeitet?

☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

---

26 Werden sehr schwere Arbeiten auf das absolut nötige Minimum reduziert? (Bild 6)

☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

---

27 Trinken die Mitarbeitenden genügend Flüssigkeit?

- bevorzugt gekühlte isotonische Getränke
- mindestens 3 – 5 Deziliter und 2 – 3-mal pro Stunde
- bereits vor Arbeitsbeginn reichlich trinken

☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

---

28 Legen die Mitarbeitenden stündlich Pausen von ca. 15 Minuten an einem kühlen und schattigen Ort ein?

☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

---

29 Achten die Mitarbeitenden bei sich und bei ihren Kolleginnen und Kollegen auf Anzeichen von Hitzeerkrankungen (z. B. Schwäche, Erschöpfung, Schwindel, Übelkeit, Muskelkrämpfe, Konzentrationsstörungen)?

☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

---

30 Haben Sie weitere Kühlungsmethoden für Ihre Mitarbeitenden geprüft?

zum Beispiel Kühlwesten

☐ ja
☐ teilweise
☐ nein



6 Die Arbeitszeiten sind für schwere körperliche Arbeiten und bei starker UV-Strahlung, Hitze oder hoher Ozonbelastung anzupassen.

Ausserordentliche Bedingungen

31 Treffen Sie alle Hitzeschutzmassnahmen aus den Fragen 14 bis 30 jeweils eine Stufe früher, wenn ausserordentlichen Bedingungen herrschen?

Ausserordentlich bedeutet:
- bei hoher Luftfeuchtigkeit (> 70 %)
- bei starken Hitzequellen (> 100 °C) in unmittelbarer Nähe des Arbeitsplatzes
- beim Arbeiten mit Atemschutz ab FFP2
- beim Tragen schwerer Bekleidung

☐ ja
☐ teilweise
☐ nein

Je höher die Hitzestufe und der Anteil schwerer Arbeiten, umso wichtiger ist es, dass die genannten Massnahmen mit ja beantwortet werden können.

Diese Checkliste gilt für mittelschwere bis schwere körperliche Arbeiten im Freien in leichter Bekleidung. Die Hitzestufen beziehen sich auf Temperaturmessungen im Schatten bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 60 Prozent. Bei Abweichungen von diesen Annahmen können die jeweiligen Massnahmen bereits bei niedrigeren Temperaturen notwendig werden. Siehe Frage 31.

Der Fragenkatalog ist nicht abschliessend. Insbesondere geht die Gefahrenbeurteilung hier davon aus, dass für Arbeiten an der Sonne, bei Hitze, UV-Strahlung und Ozon nur Mitarbeitende in guter gesundheitlicher Verfassung eingesetzt werden. Wer Medikamente einnimmt, hat möglicherweise eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit.

Weitere Informationen zum Thema Hitze, Ozon und UV-Strahlung finden Sie hier:

- www.suva.ch/hitze
- www.suva.ch/sonne
- www.ozon-info.ch

Massnahmenplanung: Arbeiten im Freien bei Sonne und Hitze

Checkliste ausgefüllt von:

Datum: Unterschrift:

Nr.	Zu erledigende Massnahme	Termin	beauftragte Person	erledigt		Bemerkungen	geprüft	
				Datum	Visum		Datum	Visum

Wiederholung der Kontrolle am: (Empfehlung: alle 6 Monate)

Ausgabe: September 2025
Publikationsnummer: 67135.d

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns an: Tel. 058 411 12 12, kundendienst@suva.ch
Download und Bestellungen: www.suva.ch/67135.d

Suva, Postfach, 6002 Luzern

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS
www.ekas.ch