

Auch an kalten Tagen gilt: etwas mehr trinken ist wichtig!

Wer bei kalten Temperaturen im Freien arbeitet, muss nicht nur auf eine der Witterung und der Arbeitsaufgabe angepasste Bekleidung achten, sondern an mehr denken:

Kalte Atemluft ist für die Nase und die Atemwege eine Herausforderung. Sie muss angewärmt und angefeuchtet werden. In der kalten Jahreszeit ist das eine anspruchsvolle Leistung. Dadurch besteht ein höherer Flüssigkeitsbedarf, der möglichst durch warme, auf jeden Fall aber durch alkoholfreie Getränke gedeckt werden sollte. Die kalte Luft trocknet aber nicht nur die Atemwege, sondern auch ungeschützte Hautpartien (z .B. im Gesicht) aus. Ein wirksamer Schutz dagegen ist das Auftragen einer Fettcreme. Eine Kopfbedeckung sollte bei winterlichen Temperaturen nie vergessen werden. Bei sehr kalter oder windiger Umgebung ist zusätzlich ein Schutz der Ohren zu empfehlen. Auch der Hals sollte nicht frei liegen. Gefütterte Arbeitsschuhe und geeignete Handschuhe sind für Arbeiten im Freien selbstverständlich.

Bei schwerer körperlicher Arbeit kommt man leicht ins Schwitzen - die feucht gewordene Unterwäsche kann aber in Ruhephasen nicht nur unangenehm sein, sondern leistet auch dem Entstehen von Erkältungskrankheiten Vorschub. Feucht gewordene Bekleidung kann die Körperoberfläche in Ruhephasen sehr schnell abkühlen. Kalter Wind verstärkt diesen Effekt um ein Vielfaches. Bevor man also kräftig zupackt, empfiehlt es sich, stark isolierende Bekleidung auszuziehen. Dadurch schwitzt man nicht zu stark. Moderne atmungsaktive Bekleidung unterstützt die Schweißverdunstung und sorgt für eine trockene Haut.

Wer lediglich Überwachungsaufgaben im Freien wahrnimmt, ohne körperlich zu arbeiten, muss sich sehr viel besser isolieren und möglichst wind- und feuchtigkeitsdichte Kleidung tragen. In Abhängigkeit von den Außentemperaturen müssen Aufwärmmöglichkeiten geschaffen und in regelmäßigen Pausen auch genutzt werden.