

10. August 2018

Sieben „Tut gut!“-Hitze-Tipps für den Arbeitsplatz

Eichtinger: „Bleiben Sie trotz Hitze auch im Job ganz cool“

Nach der heutigen kurzen Abkühlung kehrt ab dem Wochenende wieder der Hochsommer zurück. Die Initiative „Tut gut!“ hat die sieben heißesten Tipps für einen kühlen Arbeitsplatz.

„Trotz Rekord-Temperaturen müssen viele den Großteil des Tages am Arbeitsplatz verbringen. Bewahren Sie mit den Tipps der Initiative „Tut gut!“ einen kühlen Kopf. So bleiben Sie leistungsfähig und motiviert und haben trotz Hitze Spaß im Job“, so NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Martin Eichtinger.

Tut gut!-Anti-Hitze-Tipps für den Arbeitsplatz 1. Sorgen Sie für frische Morgenluft! In den Morgenstunden lüften, danach Fenster schließen und den Arbeitsraum beschatten.

2. Elektronische Geräte erzeugen Wärme. Schalten Sie alle ab, die nicht gerade benötigt werden.

3. Getränke nicht zu kalt genießen. Die Energie, die unser Körper einsetzen muss, um diese auf Körpertemperatur zu bringen, heizt uns nämlich zusätzlich ein.

4. Entlasten Sie an sehr heißen Tagen Ihre Verdauung. Genießen Sie als Hauptmahlzeit eine kalte Gemüsesuppe.

5. Wasser bringt Abkühlung, von innen und außen! Trinken Sie viel Wasser oder kühlende Minze- oder Salbeitee. Verzichten Sie auf Kaffee, der kann für Schweißausbrüche sorgen. Lassen Sie 30 Sekunden lang Wasser über die Unterarme und Handgelenke fließen oder legen Sie einen kalten feuchten Waschlappen in den Nacken. Füllen Sie kaltes Wasser in einem Thermophor und stellen Sie Ihre Füße unter dem Schreibtisch drauf.

6. Um den Kreislauf zu aktivieren, malen Sie große Kreise mit den Armen in die Luft.

7. Bei „schweren“ Beinen einfach aufstehen, sich in den Hochzehenstand drücken und wieder absenken und das ganze 10 bis 20 Mal wiederholen. Zwischendurch Beine hochlagern, das hilft den Venen.

Alle Tipps finden Sie auch unter www.noetutgut.at.