



follow us

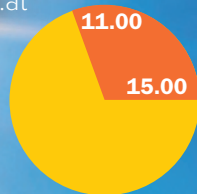
-  [facebook.com/deinegbh](https://facebook.com/deinegbh)
-  [instagram.com/gewerkschaft\\_bauholz](https://instagram.com/gewerkschaft_bauholz)
-  [youtube.com/gbhtv](https://youtube.com/gbhtv)



GBH.at

Jänner	Februar	März	April
Mai	Juni	Juli	August
Sept.	Oktober	Nov.	Dez.

Die UV-Strahlung ist von **April bis September** von **11.00 bis 15.00 Uhr** am stärksten.



# SONNEN SCHUTZ am Bau

**GEFÄHRLICH!**  
Bei kurzen  
**Schatten** ist  
die **Sonnen-**  
**belastung**  
besonders hoch



# ZUVIEL SONNE KANN SCHLIMME FOLGEN HABEN!

**SO NICHT!**



**SONNENBRAND**

**HAUTKREBS**

**AUGENENTZÜNDUNG**

## So machst du es **RICHTIG!**

**Genug Wasser trinken** **200 ml alle 15–20 Minuten** während der Arbeit.  
Nicht mehr als 1,5 Liter/Stunde. 5-6 Liter/Arbeitsschicht

### Direkte Sonne meiden

- Flexible Arbeitseinteilung nützen, die **Mittagssonne am besten meiden**
- **Nie länger als unbedingt nötig** in der Sonne bleiben
- Arbeitsbereich **beschatten**

### Kleidung & Sonnenschutzbrille tragen

- Möglichst viel **Haut bedecken** (Kopf, Nacken, Oberkörper)

### Unbedeckte Körperstellen eincremen

- **Gesicht** (Nase, Lippen), **Ohren, Nacken, Unterarme, Hände**, etc.

