

Unterwegs bei Kälte

Infothemen für Zusteller, Vertriebsmitarbeiter, mobile Servicekräfte



Wer bei Kälte, ggf. noch verstärkt durch Wind, im Außendienst bzw. auf Zustelltour unterwegs ist, muss sich besonders schützen. Auf unbedeckten Hautstellen sowie an Nase, Ohren, Fingern und Zehen drohen bei sehr tiefen Temperaturen Erfrierungen. Auch Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit lassen bei Kälte nach.

Auswirkungen von Kälte

Kälte führt zu einer Minderdurchblutung der Haut und der Extremitäten. Dadurch kann es zu Unterkühlung oder zu Erfrierungen kommen. Der Übergang von einer verminderten Durchblutung zu einer Erfrierung ist fließend. Besonders wichtig ist es deshalb, die **Frühsymptome von Erfrierungen** zu kennen, sie wahrzunehmen und rechtzeitig darauf zu reagieren.

► Welche Körperteile sind besonders gefährdet für Erfrierungen?

Besonders gefährdet sind

- Nase
- Ohren
- Finger
- Zehen

Achten Sie deshalb **frühzeitig** auf Symptome wie

- brennende Schmerzen
- Gefühllosigkeit
- Kribbeln
- Blässe

► Was tun, wenn sich erste Frühsymptome bemerkbar machen?

- Gehen Sie möglichst schnell in eine warme Umgebung
- Wärmen Sie den betroffenen Körperteil
- Trinken Sie warme Getränke, aber:
- Keinen Alkohol!

Wichtig: Alkohol täuscht nur kurzzeitig ein Gefühl von Wärme vor. In Wirklichkeit verstärkt er die Auskühlung des Körpers, weil er die Gefäße erweitert und dadurch mehr Körperwärme abgegeben wird.

► Hilfe bei Kälte

- Tragen Sie den Temperaturen **angepasste Kleidung** – am besten nach dem „Zwiebelschalenprinzip“ (Handschuhe, Mütze, Stirnband, Wetterschutzkleidung bzw. Funktionskleidung und warme, sichere Schuhe).
- Vermeiden Sie **eng anliegende Kleidungsstücke** und Schuhe, da Druck die Durchblutung weiter vermindert.
- Vermeiden Sie **Nässe** auf der Haut.
- Entfernen Sie **Metall** von der Haut (Piercings, Ohringe als Kältebrücken).
- Schützen Sie sich mit **fetthaltiger Hautcreme** auf Gesicht und Händen vor Austrocknung und Wärmeverlust.
- Nehmen Sie **warme Getränke** (z. B. Tee) zum Aufwärmen in Warmhaltegefäßen mit.

! Praxis-Tipp

- *Längere Pausen mit der Möglichkeit des Aufwärmens sind günstiger als mehrere Kurzpausen.*

Herausgeber:

BG Verkehr
Geschäftsbereich Prävention
Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg

Tel.: +49 40 3980-0
Fax.: +49 49 3980-1999
E-Mail: praevention@bg-verkehr.de
Internet: www.bg-verkehr.de

Fotos:

123RF, Fotolia

Weiterverbreitung des Faktenblattes mit Quellenangabe erwünscht.



Unterwegs mit dem Fahrzeug

- Achten Sie auf die richtige Bereifung! Empfohlene Profiltiefe für Winterreifen sind 4 mm.
- Achten Sie auf intakte Türdichtungen, damit kalter Luftzug vermieden wird, Mängel ggf. melden.
- Fügen Sie vor Beginn der Kälteperiode dem Scheibenwaschwasser geeignetes Frostschutzmittel bei. Prüfen Sie regelmäßig den Füllstand.
- Säubern Sie vor der Abfahrt die Beleuchtung und prüfen Sie täglich die Beleuchtungsanlage.
- Befreien Sie die Scheiben vor der Abfahrt vollständig von Schnee und Eis.
- Entfernen Sie Dachlasten (Schnee/ Eisplatten).
- Reinigen Sie den Innenraum regelmäßig (Rutschgefahr durch Schnee, Eis, Nässe).
- Passen Sie Ihre Fahrweise den Wetter- und Straßenbedingungen an. In extremen Situationen wie Blitzeis entscheiden Sie notfalls über einen Abbruch der Fahrt.

Kurz gefragt

Wie kommen Sie sicher durch die kalte Jahreszeit?

Ob zu Fuß oder mit dem Fahrzeug unterwegs – bei Kälte kommen zu der körperlichen Belastung noch witterungsbedingte Hürden hinzu. Besonders wichtig sind dann

- eine angepasste Zeitplanung,
- die geeignete Ausrüstung und
- Ihre besondere Aufmerksamkeit.

! Tipps für unterwegs

- Nehmen Sie bei längeren Fahrten ggf. Decke, Ersatzbekleidung, warme Getränke mit.
- Achten Sie auch auf einen gefüllten Tank.
- Denken Sie daran, dass Sie auch Strecken zu Fuß zurücklegen. Tragen Sie daher festes Schuhwerk und ggf. Fersen-Gleitschutz.
- Sind Klimaanlage bzw. Standheizung vorhanden, beachten Sie die Bedienungsanleitung (Standheizung wegen Kondensation vorab einschalten).

Hier finden Sie weitere Informationen:

- Medien
- Seminare
- Beratung vor Ort von unseren Präventionsexperten

 www.bg-verkehr.de

Bleiben Sie gesund!

Ihre

 **BG Verkehr**
Verkehrswirtschaft
Post-Logistik
Telekommunikation

Fahren Sie hier besonders vorsichtig:

- **Schneebedeckte Fahrbahn/Schneeverwehungen:**
Rechnen Sie mit erhöhter Rutschgefahr, eingeschränkter bzw. fehlender Traktion beim Bremsen oder Beschleunigen, ggf. verzögerter oder keiner Reaktion beim Lenken, fehlender Sicht auf Straßenführung/-markierung.
- **Tau, Reif oder überfrierende Nässe:**
Vorsicht vor allem bei Glätte auf Brücken, offener Strecke, in Lichtungen etc.
- **Nebelbänke:**
Plötzlich und lokal kann die Sicht auf die Straße, Verkehrszeichen oder auf andere Verkehrsteilnehmer fehlen!

Vergrößern Sie bei schwierigen Witterungsbedingungen unbedingt Ihren Sicherheitsabstand zum vorausfahrenden Fahrzeug!