



TEAM ORANGE

Ihr Abfall – unsere Aufgabe



NAME, VORNAME (Druckbuchstaben)

UNTERSCHRIFT

COOL BLEIBEN!
ORANGENER HITZESCHUTZ

Trinken: Achten Sie darauf, an heißen Tagen mehr zu trinken. Die Getränke sollten nicht zu kalt sein, unser Körper fährt dann die Wärmeregulierung hoch, und man schwitzt noch mehr. Am besten trinkt man bei Hitze tatsächlich lauwarm. An allen unseren Betriebssitzen und Wertstoffhöfen kann Trinkwasser jederzeit in der gewünschten Menge entnommen werden. Beschäftigte im Abfuhrbetrieb erhalten auf Wunsch eine XXL-Flasche (2 Liter).



Haut abkühlen:

Feuchte Tücher auf Gesicht, Nacken oder Armen können guttun.

Luftige Kleidung: Schützen Sie Ihre Haut vor der UV-Strahlung, indem Sie die Haut möglichst großflächig mit Kleidung bedecken und an Stellen, die Sie nicht bedecken können oder möchten, Sonnenschutzcreme mit einem möglichst hohen Lichtschutzfaktor auftragen. Arbeitskleidung und Sonnencreme erhalten Sie von der Einsatzleitung.



Kopfbedeckung: Für den Sonnenschutz am Kopf stellen wir drei Varianten bereit: → Varianten A+B können durch die Wäscherei gereinigt werden. Die Kopfbedeckung ist bei der Einsatzleitung erhältlich.



Leichte Kost: An heißen Tagen sind Obst, Gemüse oder leicht verdauliche Speisen ratsam. Salzhaltige Lebensmittel, wie Salzstangen, liefern dem Körper Mineralien.

JA, ich hätte gern ... KARTE BITTE BEI DER EINSATZLEITUNG ABGEBEN



- XXL-Flasche**
- Sonnenschutzcreme**
- Kopfbedeckung A**
- Kopfbedeckung B**
- Kopfbedeckung C**

Sich informieren: Hitze- und UV-Warnungen finden Sie beim Deutschen Wetterdienst (DWD) unter Wetter und Klima → Deutscher Wetterdienst → Leistungen → UV-Gefahrenindex (dwd.de).