

# COOL BLEIBEN

WÄRMESCHUTZ VON  
BÜRO- UND  
GEWERBERÄUMEN



**energie schweiz**

Unser Engagement: unsere Zukunft.



<b>VORWORT</b> .....	<b>S. 3</b>
<b>SONNENSCHUTZ NUTZEN</b> .....	<b>S. 4</b>
Ein aussenliegender Sonnenschutz ist die wichtigste und effektivste Massnahme, um Büro- und Gewerberäume im Sommer kühl zu halten.	
<b>RICHTIG LÜFTEN</b> .....	<b>S. 6</b>
Lüften ist wichtig für das Raumklima und für gute Raumluftqualität. Lüften Sie während Hitzeperioden nachts oder am frühen Morgen, damit sich die Räume abkühlen können.	
<b>LUFTZUG MIT VENTILATOR ERZEUGEN</b> .....	<b>S. 7</b>
Wer sich gerne von einem Luftzug kühlen lässt, kann ihn mit Hilfe eines Ventilators erzeugen. So können die Fenster tagsüber geschlossen bleiben und die Räume heizen nicht auf.	
<b>WÄRMEQUELLEN ELIMINIEREN</b> .....	<b>S. 8</b>
Elektrische Geräte, Maschinen, Computer und die Beleuchtung immer ausschalten, wenn sie nicht benötigt werden und sie möglichst von arbeitenden Personen separieren.	
<b>VERHALTEN ANPASSEN</b> .....	<b>S. 9</b>
Auch mit dem persönlichem Verhalten lässt sich die Hitzebelastung vermindern – etwa indem man leichtere Kleidung trägt, regelmässig trinkt oder im Homeoffice arbeitet.	
<b>STIMMEN AUS DER PRAXIS</b> .....	<b>S. 10</b>
Vier Büro- und Gewerbebetriebe zeigen konkret, wie sie mit der Hitze im Sommer umgehen.	
<b>KLIMAGERÄTE – NUR WENN NÖTIG</b> .....	<b>S. 14</b>
Klimageräte brauchen viel Strom und sollten daher erst als letzte Möglichkeit zum Einsatz kommen, wenn andere Massnahmen nicht greifen.	
<b>KÜHLMASSNAHMEN UMSETZEN</b> .....	<b>S. 16</b>
Diese Checkliste unterstützt Sie bei der Umsetzung von Kühlmassnahmen.	



**«MIT EINFACHEN MASSNAHMEN EINEN  
KÜHLEN KOPF BEWAHREN»**

Marianne Zünd, Leiterin Medien und Politik,  
Bundesamt für Energie

Kompaktklimageräte sind selten wirklich nötig. Oft lässt sich mit Hilfe von Sonnenschutz, Lüften oder dem Eliminieren von Wärmequellen rasch und unkompliziert eine spürbare Verbesserung erzielen.

## RASCH, UNKOMPLIZIERT UND ENERGIEEFFIZIENT KÜHLEN BEI HITZE!

Der Klimawandel beschert der Schweiz immer heissere Tage sowie längere und häufigere Hitzeperioden. In Städten und Agglomerationen, wo besonders viele Büro- und Gewerberäume liegen, steigt das Thermometer zusätzlich, weil es weniger Vegetation und mehr Beton gibt als auf dem Land.

Bei der Arbeit ist Hitze nicht bloss unangenehm: Sie kann auch zu Müdigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen oder gar zu Herz-Kreislaufproblemen führen und somit zu Leistungseinbussen. Anders als in der Freizeit kann man den hohen Temperaturen nicht ausweichen oder sich in die Hängematte legen. Daher suchen die Betroffenen Wege, die Räume zu kühlen.

Kein Wunder, dass Kompaktklimageräte im Trend liegen. Sie lassen sich einfach installieren, werden immer günstiger und versprechen rasche Abkühlung. Aber mit ihrer bescheidenen Kühlleistung und dem hohen Stromverbrauch sind sie oft ineffizient und umweltbelastend. Und selten wirklich nötig.

Diese Broschüre zeigt verschiedene Alternativen auf, wie Sie die Temperaturen in Büro- und Gewerberäumen stromsparend auf ein angenehmes Mass bringen. Oft lässt sich mit Hilfe von Sonnenschutz, Lüften oder dem Eliminieren von Wärmequellen rasch und unkompliziert eine spürbare Verbesserung erzielen. Mit dem Einsatz von Ventilatoren, der Anpassung der Arbeitszeiten, leichter Kleidung oder viel Trinken, wird die Hitze zudem besser erträglich. Lassen Sie sich von unseren Vorschlägen inspirieren!

Auf dass Sie und Ihre Kolleginnen und Kollegen stets einen kühlen Kopf bewahren, auch wenn es draussen wieder einmal richtig heiss wird!



Marianne Zünd

Leiterin Medien und Politik  
Bundesamt für Energie

PS: Wenn Sie sich vertieft für das Thema interessieren, empfehlen wir den Technischen Grundlagenbericht zu dieser Broschüre «Wärmeschutz und Kühlung von Büro- und Gewerberäumen», verfügbar unter: [www.energieschweiz.ch/klimakaelte](http://www.energieschweiz.ch/klimakaelte).

# SONNENSCHUTZ NUTZEN

BESCHATTEN SIE IHRE FENSTER RECHTZEITIG MIT EINEM AUSSEN LIEGENDEN SYSTEM.

## SONNENSCHUTZ AB DEM MORGEN NUTZEN

Setzen Sie Ihren Sonnenschutz bereits ein, bevor die ersten Strahlen ins Gebäude gelangen! Dies geht oft vergessen, da die Wärme erst am Mittag stört. Dann sind Räume aber bereits aufgeheizt, und es ist zu spät, um wieder angenehme Temperaturen zu erreichen.

## ZUSTÄNDIGKEIT FESTLEGEN

Legen Sie fest, wer in Ihrem Betrieb für den Sonnenschutz zuständig ist. Diese Person kümmert sich um den Sonnenschutz in Sitzungszimmern, Gemeinschaftsräumen wie Cafeteria oder ungenutzten Räumen. Ausserdem fungiert sie als Ansprechperson für den optimalen Betrieb aller Systeme.



**Innenliegende Vorhänge, Storen oder Jalousien dienen nur als Blendschutz – die Räume erwärmen sich trotzdem.**



## LAMELLENSTOREN

Lammellenstoren schützen perfekt vor der Sonne und lassen gleichzeitig Tageslicht passieren. Sie eignen sich am besten für Fassaden- und Dachfenster und können in der Regel auch nachträglich montiert werden.



## ROLLLADEN

Rollladen sind stabiler und robuster als Lamellenstoren und können dadurch Einbruchschutz bieten. Allerdings kommt Tageslicht kaum hindurch. Rollläden eignen sich in vielen Fällen gut zur nachträglichen Montage an der Fensterleibung oder Fassade.



## AUTOMATISCHE STEUERUNG NACHRÜSTEN

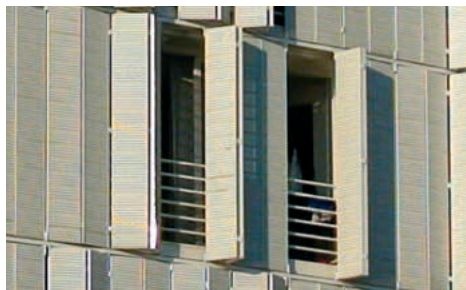
Motorisierte Sonnenschutzsysteme mit Fernbedienung und automatischer Steuerung sind komfortabel und funktionieren auch dann, wenn niemand da ist. Automatische Systeme lohnen sich besonders bei grösseren Bauten mit vielen Fenstern.

## GEEIGNETES SYSTEM BESCHAFFEN

Ersetzen Sie ungenügenden oder defekten Sonnenschutz. Falls besonnte Fenster über keinen ausserliegenden Sonnenschutz verfügen, lassen Sie ein geeignetes System installieren. Dies ist oft ohne grossen Aufwand und mit einem guten Kosten-Nutzen-Verhältnis möglich. Holen Sie Offerten bei Fachpersonen und Anbietern von Sonnenschutzsystemen ein.



**Am besten wirkt ein reflektierender oder in hellen Farben gehaltener Sonnenschutz. Bei Fassadenveränderungen ist in der Regel eine Baubewilligung nötig.**



### FENSTERLÄDEN

Fensterläden sind die Klassiker des Sonnen- und Wetterschutzes. Es gibt sie in diversen Materialien als Klapp-, Schiebe- und Faltschiebeläden. Wenn die Lamellen beweglich sind, gewährleisten sie in einem gewissen Mass die Sicht nach aussen und den Einfall von Tageslicht. Fensterläden eignen sich selten zur nachträglichen Montage. In der Regel ist eine Baubewilligung nötig.



### SONNENSTOREN (MARKISEN)

Sonnenstoren sind oft aus textilen Materialien und werden in der Regel an der Fassade oder an Balkonen montiert. Ihr Vorteil ist, dass sie den Blick nicht beeinträchtigen, was beispielsweise bei Schaufenstern zentral ist. Da Markisen von der Fassade abstehen, ist es wichtig, dass sie stabil konstruiert und widerstandsfähig gegenüber Regen, Verschmutzungen und UV-Licht sind. Sonnenstoren können in der Regel problemlos nachträglich montiert werden.

# RICHTIG LÜFTEN

---

LASSEN SIE DIE FENSTER NACHTS UND FRÜHMORGENS GEÖFFNET, DAMIT KÜHLE LUFT HEREINSTRÖMT.

## NACHTS UND FRÜHMORGENS LÜFTEN

Nachts zu lüften ist die effektivste Massnahme, um im Sommer frische, kühle Luft in die Räume zu bekommen. Am wirksamsten ist es, die Fenster während zwei bis vier Stunden an verschiedenen Gebäudefronten offen zu halten (querlüften). Am kühlpsten ist die Luft jeweils vor Sonnenaufgang.

## DAS LÜFTEN ORGANISIEREN

Sprechen Sie im Team ab, wer die Fenster am Abend oder am frühen Morgen öffnet, und wann sie wieder geschlossen werden. Mit einer automatischen Fensterlüftung mit elektrischem Antrieb lässt sich das Lüften noch besser planen und die kühlpsten Stunden ausnutzen.

## WINDCHILL-EFFEKT NUTZEN

Bewegte Luft entzieht dem Körper Wärme. Dieser sogenannte Windchill-Effekt kann mit einem Ventilator erzeugt werden. Wenn es in einem Raum bereits so warm ist wie draussen, lässt sich der kühlende Luftzug auch durch geöffnete Fenster herstellen.



## TAGSÜBER NACH BEDARF LÜFTEN

Auch wenn es heiss ist, kann es notwendig sein, tagsüber zu lüften, um das Raumklima zu verbessern. Halten Sie die Fenster aber nicht dauernd geöffnet, sondern lüften Sie bloss bei Bedarf, damit sich die Räume nicht allzu stark aufheizen.



# LUFTZUG MIT VENTILATOR ERZEUGEN

## KÜHLEN SIE GEZIELT MIT EINEM ENERGIEEFFIZIENTEN VENTILATOR.

Ein Ventilator erzeugt einen kräftigen Luftstrom und bewirkt dadurch ein kühlendes Gefühl auf der Haut. Im Gegensatz zum Durchzug lässt sich so ein Gerät nach persönlichen Vorlieben dosieren und zielgerichtet einstellen. Ventilatoren sind günstig und brauchen viel weniger Strom als Klimageräte.

→ **Kosten: Rund 40 – 400 Franken**

### AUSWAHL

Beachten Sie, dass langsam laufende Ventilatoren mit einem grossen Durchmesser in der Regel angenehmer sind als (mehrere) kleine, schnell laufende Modelle. Testen Sie wenn möglich im Laden, was für ein Geräusch das Gerät erzeugt – vor allem, wenn Sie zum Arbeiten Ruhe brauchen.



### WIRKUNG

Es gibt verschiedene Bauformen wie Boden-, Tisch-, Stand- oder Deckenventilatoren. Generell gilt: Je grösser die Rotorfläche ist, desto mehr Luft wird bewegt, desto stärker ist der Effekt. Die beste Wirkung entfalten in der Regel Deckenventilatoren.

### RICHTIGE POSITIONIERUNG

Positionieren Sie den Ventilator so, dass Sie den Luftzug angenehm empfinden und er nicht nur eine Körperstelle anbläst und auskühlt. Für eine optimale Luftdurchmischung kann der Ventilator auf den Boden gestellt werden, um die dort liegende kältere Luft nach oben zu bewegen.

50 WATT



1000 WATT



### SPARSAM

Ventilatoren brauchen deutlich weniger Strom als Klimageräte, um denselben Kühleffekt zu erzeugen.

# WÄRMEQUELLEN ELIMINIEREN

---

## SCHALTEN SIE UNBENUTZTE GERÄTE UND ANLAGEN SOWIE ÜBERFLÜSSIGE BELEUCHTUNGEN AUS.

Alle elektrischen Geräte, Maschinen und Beleuchtungen erzeugen Abwärme, welche die Innenräume zusätzlich aufheizen. Dies gilt insbesondere auch für Hardware wie Computer, Speicher, Router und Drucker. Mit folgenden Massnahmen lässt sich eine unnötige Aufheizung vermeiden:

### GERÄTE UND BELEUCHTUNG ABSCHALTEN

Geräte, Bildschirme und Lampen, die nicht benutzt werden, wenn immer möglich ausschalten. Damit dies einfacher von der Hand geht, können Steckleisten mit Schalter gute Dienste leisten. Sie können auch Zeitschaltuhren oder entsprechende Apps einsetzen sowie den Energiesparmodus vieler Geräte benutzen.

### AUF ENERGIEEFFIZIENZ ACHTEN

Bürogeräte, Computer, Pumpen, Motoren, Lampen usw. sind in den letzten Jahren viel energieeffizienter geworden. Der Austausch von veralteten Geräten und Anlagen bietet daher nicht bloss ein grosses Potenzial zur Senkung der Energiekosten, sondern hilft auch dabei, keine überflüssige Abwärme zu produzieren.



### WÄRMEERZEUGENDE GERÄTE UMQUARTIEREN

Zügeln Sie Geräte, die permanent Wärme abgeben, nach Möglichkeit in Räume, die nicht zum Arbeiten genutzt werden. Drucker, Router und Netzwerkspeicher können beispielsweise in den Gang oder einen Nebenraum gestellt werden.



**Empfehlenswerte energieeffiziente Produkte finden Sie auf [topten.ch](http://topten.ch)**

## REAGIEREN SIE PRAGMATISCH AUF HEISSE TEMPERATUREN.

### ARBEITSRHYTHMUS ANPASSEN

Mit etwas Flexibilität lassen sich viele Arbeiten in kühlere Tageszeiten morgens und abends verschieben. Das Unternehmen kann flexibles Arbeiten fördern – beispielsweise über die Gleitzeitregelung, die Jahresarbeitszeit oder die Möglichkeit, Überstunden abzubauen. An besonders heißen Tagen kann das Unternehmen mehrere Pausen an kühleren Orten und eine längere Mittagspause («Siesta») gewähren. Oder es ermöglicht, Aufgaben an kühleren Orten zu erledigen, etwa zu Hause.



### GENÜGENDE TRINKEN UND LEICHT ESSEN

Trinken Sie während Hitzeperioden mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit pro Tag und essen Sie leicht verdauliche Speisen. Unternehmen könnten Mineralwasser oder Wasserspender an den Arbeitsplätzen bereitstellen.

### KÖRPERLICHE BELASTUNG REDUZIEREN

Die körperliche Belastung am Arbeitsplatz kann mit Hilfe ergonomischer Prinzipien und technischer Hilfsmittel sowie mit der Verteilung anstrengender Tätigkeiten auf mehrere Personen reduziert werden. Damit fällt die Arbeit auch bei höheren Temperaturen leichter.

### DRESSCODE LOCKERN

In leichter Kleidung kann sich der Körper besser abkühlen. Stoffe aus Leinen, Seide oder Baumwolle sind atmungsaktiv. An besonders heißen Tagen könnte das Unternehmen die Tragepflicht für Krawatten aussetzen und kurze Ärmel oder Hosen erlauben.

### PLANEN UND INFORMIEREN

Mit Vorteil plant das Unternehmen Massnahmen zur Hitzeprävention im Voraus und bezieht die Mitarbeitenden frühzeitig ein. Dazu gehört etwa zu regeln, wer wann lüftet und den Sonnenschutz bedient, oder über mögliche persönliche Verhaltensmassnahmen zu informieren.




### «FLEXIBLE ARBEITSZEITEN HELFEN»

Pascal Mages, CEO ITIGO AG, Unternehmens- und IT-Beratung

Unsere Büros befinden sich unter dem Dach eines 100-jährigen Gebäudes. Trotz Sonnenschutz und Nachtlüften wird es an heissen Sommertagen sehr warm, oft über 30 Grad. Während Hitzeperioden dürfen unsere Mitarbeitenden deshalb flexibel arbeiten: Die Arbeitszeiten können sie frei wählen. An zwei Tagen pro Woche kann zudem jeder zu Hause arbeiten. Als die Hitze im Büro unerträglich wurde, haben wir unsere Arbeitsplätze auch schon mal vorübergehend ins Untergeschoss verlegt.





**«UNSER SONNENSCHUTZ IST  
ÜBERLEBENSWICHTIG»**

Rita Lustenberger, Geschäftsführerin  
Blumen Fischer GmbH

Unsere Stores nutzen wir fast das ganze Jahr hindurch. Im Sommer sind sie für uns sozusagen überlebenswichtig. Dank dem Sonnenschutz sind die Blumen vor starker Sonneneinstrahlung geschützt und lassen auch bei Hitze die Köpfe nicht hängen. Ausserdem bleibt es im Laden angenehm kühl.



#### «BESSER OHNE KLEIDERVORSCHRIFTEN»

Maurizio Scrugli, Leiter Kundenberatung,  
Alternative Bank Schweiz

In unserer Bank gibt es keine Vorschrift, dass man Anzug oder Krawatte tragen müsse. So können wir unsere Kundinnen und Kunden an heißen Tagen in den Temperaturen angepasster Kleidung bedienen. Das ist für uns sehr angenehm – und die Kundschaft stört es nicht. Auch ohne Kleidervorschriften begegnen wir unseren Kundinnen und Kunden mit Respekt.

Unseren Hauptsitz in Olten kühlen wir im Sommer mit einer Grundwasser-Wärmepumpe via Bodenheizung und Lüftungssystem. Alle Fenster verfügen zudem über textile Aussenstoren. So steigen die Temperaturen in unseren Büros selbst an heißen Tagen kaum über 25 Grad.





#### «DER VENTILATOR SIEHT AUCH COOL AUS»

Kenny Thomson, Geschäftsführer der Exer-Bar

Unser stilvoller Deckenventilator über dem Tresen sieht nicht bloss gut aus, sondern erzeugt auch einen spürbar kühlenden Luftzug. Das ist für unser Personal und die Barbesucher besonders an jenen heissen Abenden angenehm, wenn wir viele Leute im Lokal haben.



# KLIMAGERÄTE – NUR WENN NÖTIG

FALLS ES TROTZ DER OBEN BESCHRIEBENEN MASSNAHMEN REGELMÄSSIG ZU WARM ZUM ARBEITEN IST, KANN EIN KLIMAGERÄT HELFEN.

## VOR DEM KAUF

### RICHTIG DIMENSIONIEREN

Achten Sie darauf, dass ihre Klimaanlage zur Raumgrösse passt (Quadratmeter-Angabe). Eine Überdimensionierung ist kontraproduktiv: Da das Gerät die Luft schneller abkühlen als entfeuchten kann, entsteht ein nasskaltes Gefühl. Zudem fallen höhere Beschaffungs- und Energiekosten an.



### KOMPAKTGERÄTE

Kompaktgeräte haben eine geringe Kühlleistung, verursachen hohe Stromkosten und sind nicht effizient. Kompaktgeräte führen die Abwärme mit einem Schlauch durch ein Fenster oder einen Fensterspalt ins Freie. Das Problem ist, dass die gleiche Menge Luft von aussen oder einem Nebenraum nachströmen muss und dadurch viel Wärme in den Raum gelangt. Trotzdem werden sie oft gekauft, da sie frei platzierbar und günstig sind.

→ **Kosten: Rund 500 Franken**

### SPLITGERÄTE BEVORZUGEN

Splitgeräte sind komfortabler und effizienter als Kompaktgeräte. Kompaktgeräte haben einen hohen Stromverbrauch, aber kühlen dennoch häufig nicht richtig.

### ENERGIEETIKETTE BEACHTEN

Sämtliche Klimageräte verbrauchen kräftig Strom, aber nicht alle gleich viel. Achten Sie deshalb auf die Energieetikette und wählen sie eine hohe Energieeffizienzklasse.



### SPLITGERÄTE

Splitgeräte sind zweiteilig und werden fest installiert. Innen- und Aussenteil sind mit einer Kältemittelleitung verbunden und die Kühlwirkung ist optimal. Splitgeräte erreichen die höchste Energieeffizienz aller Klimageräte. Sie sind bei der Installation teurer als Kompaktgeräte, dafür liegen die Stromkosten deutlich tiefer. Splitgeräte benötigen in der Regel eine Bewilligung für die Ausseneinheit.

→ **Kosten: Rund 3000 Franken (ohne Installation)**

## BEI DER INSTALLATION

### FREIE LUFTZIRKULATION SICHERSTELLEN

Achten Sie bei der Installation darauf, dass die ein-geblasene kühle Luft frei zirkulieren kann und keine Möbel, Wände oder Vorhänge den Luftstrom behindern.

### SCHATTENPLATZ FINDEN

Installieren Sie das Aussenteil eines Splitgerätes wenn möglich an einem Ort, wo keine Sonne hinscheint. Achten Sie zudem darauf, dass es rundherum genügend Platz gibt, damit frische Luft nachströmen kann.

### GUT ABDICHTEN

Wer ein Kompaktgerät betreibt, sollte unbedingt darauf achten, dass der Abluftschlauch gut abgedichtet nach aussen verläuft. Lassen Sie kein Fenster in der Nähe offen stehen und schliessen Sie auch kleine Spalte! Sonst wird die warme Abluft direkt wieder angesaugt. Die Frischluft sollte nach Möglichkeit kontrolliert von der Nordseite her einströmen.

## IM BETRIEB

### FENSTER UND TÜREN SCHLIESSEN

Halten Sie bei Splitgeräten Türen und vor allem Fenster geschlossen, solange das Klimagerät läuft. Achten Sie bei Kompaktgeräten darauf, dass die Öffnung, wo die Luft nachströmt, nach Norden ausgerichtet ist.

### MASSVOLL KÜHLEN

In der Regel reicht es aus, die Raumtemperatur maximal um 6 Grad gegenüber der Aussentemperatur zu senken. Eine stärkere Kühlung belastet den Körper und steigert das Risiko für Erkältungen.

### BEI ABWESENHEIT AUSSCHALTEN

Schalten Sie das Klimageräte aus, wenn sich niemand im Raum aufhält. Es lohnt sich bereits bei Abwesenheiten von einer Stunde, die Kühlung zu stoppen. Verwenden Sie eventuell eine Zeitschaltuhr, damit das Ausschalten am Abend nicht vergessen geht.

### LUFTSTROM LENKEN

Richten Sie die Austrittsöffnung von Klimageräten nicht direkt auf Personen, da sich diese erkälten könnten. Achten Sie zudem darauf, dass kein Objekt den Luftstrom behindert.

### GERÄTE REGELMÄSSIG WARTEN

Warten Sie Klimageräte gemäss den Herstellerangaben. Besonders wichtig ist die regelmässige Reinigung der Wärmetauscher – Kondensator und Verdampfer. Sonst kann die Leistung der Klimageräte um bis zu 50 Prozent abfallen. Eine regelmässige Wartung ist auch aus Gründen der Hygiene wichtig.



Die besten Geräte finden Sie auf  
[Topten.ch/klimageraete](https://topten.ch/klimageraete)

# KÜHLMASSNAHMEN UMSETZEN

MIT DIESER CHECKLISTE KOMMEN SIE EINFACH UND ENERGIEEFFIZIENT ZU KÜHLEREN RÄUMEN.

## 1. SOFORTMASSNAHMEN BEI HITZE

	in Planung	umgesetzt	nicht möglich
Sonnenschutz richtig nutzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lüften in der Nacht oder am frühen Morgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ventilator nutzen (falls angenehm empfunden)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geräte und Apparate ausschalten, wenn sie nicht benutzt werden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geräte und Apparate umplatzieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitszeiten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mehr Pausen einlegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leichte, luftige Kleider tragen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leichtes Essen bevorzugen und viel trinken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mitarbeitende für persönliche Verhaltensmassnahmen sensibilisieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



C°



## 2. MITTELFRISTIGE MASSNAHMEN

	in Planung	umgesetzt	nicht möglich
Lüftungsplan erstellen und umsetzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wo erwünscht, Ventilatoren beschaffen bzw. verteilen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beschaffungsrichtlinien für energieeffiziente Geräte aufstellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kleidervorschriften anpassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Körperliche Belastung anpassen/planen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mitarbeitende über Massnahmen des Unternehmens informieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## 3. LÄNGERFRISTIGE MASSNAHMEN

	in Planung	umgesetzt	nicht möglich
Bauliche Massnahmen, etwa die Montage eines aussenliegenden Sonnenschutzes, zusammen mit einer Fachperson abklären	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Ersatz von Geräten auf Energieeffizienz achten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Beschaffung eines Klimageräts: effizientes Splitgerät wählen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klimagerät regelmässig warten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mitarbeitende laufend über Massnahmen informieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# KURZ UND BÜNDIG

---

Die zunehmende Hitze im Sommer führt dazu, dass in Büro- und Gewerberäumen das Bedürfnis nach Kühlung steigt. Diese Broschüre beschreibt Massnahmen, wie sich Unternehmen gegen zuviel Hitze schützen können:

- **Kurzfristig** lassen sich die Temperaturen beträchtlich senken, indem Sie den Sonnenschutz an Fenstern rechtzeitig benutzen und in der Nacht oder frühmorgens lüften. Ventilatoren verschaffen den Mitarbeitenden eine spürbare Erfrischung an heissen Tagen.
- **Mittelfristig** lohnt es sich, organisatorische Massnahmen zu treffen, wie beispielsweise einen Lüftungsplan zu erstellen. Ausserdem können Unternehmen Arbeitszeitmodelle und Bekleidungs-vorschriften den wachsenden Temperaturen anpassen.
- **Als letzte Möglichkeit** kommen bauliche Massnahmen wie Sonnenstoren montieren und Klima-geräte in Betracht. Der Leitfaden vermittelt Tipps, was hier zu beachten ist, damit Sie den gewünsch-ten Effekt erreichen.

## LEITFADEN GELESEN – WIE WEITER?

- Der technische Grundlagenbericht zu dieser Broschüre «Wärmeschutz und Kühlung von Büro- und Gewerberäumen» findet sich unter [www.energieschweiz.ch/klimakaelte](http://www.energieschweiz.ch/klimakaelte)
- Eine Bewertung von Klimageräten, Bürogeräten, Beleuchtung, usw. findet sich unter [www.topten.ch](http://www.topten.ch)
- Die Broschüre «Cool bleiben – Wärmeschutz von Büro- und Gewerberäumen» findet sich elektronisch unter: [www.energieschweiz.ch/klimakaelte](http://www.energieschweiz.ch/klimakaelte)
- Weitere energierelevante Unterlagen finden sich auf den beiden Websites: [www.energieschweiz.ch](http://www.energieschweiz.ch) sowie [www.effizientekaelte.ch](http://www.effizientekaelte.ch)
- Weitere Unterlagen zum Thema Hitze finden Sie auf der Website vom Bundesamt für Gesundheit BAG: [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

Bildquellen: AdobeStock: 6; BFE: 2; Dreamstime: 4 (beide), 5 (rechts);  
iStock: Titel, 7, 8; Shutterstock: 5 (links), 9, 14 (beide);  
Sinnform.com: 10, 11, 12, 13

Inhalt erarbeitet von:

**STAND  
PUNKT**  
21



EnergieSchweiz, Bundesamt für Energie BFE  
Mühlestrasse 4, CH-3063 Ittigen. Postadresse: CH-3003 Bern  
Infoline 0848 444 444, [www.infoline.energieschweiz.ch](http://www.infoline.energieschweiz.ch)  
[energieschweiz@bfe.admin.ch](mailto:energieschweiz@bfe.admin.ch), [www.energieschweiz.ch](http://www.energieschweiz.ch), [twitter.com/energieschweiz](https://twitter.com/energieschweiz)



Vertrieb: [www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)  
Artikelnummer 805.165.D