

## Cool bleiben

Wärmeschutz von Büro und Gewerberäumen

**Der Klimawandel beschert der Schweiz immer heissere Tage sowie längere und häufigere Hitzeperioden. 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.**

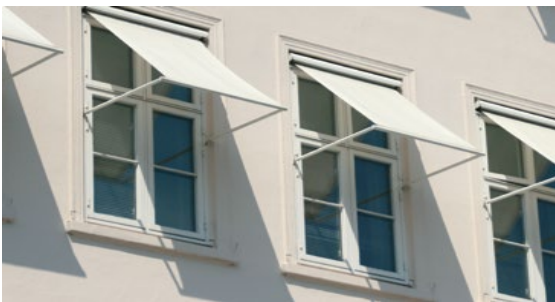
**Kompaktklimageräte sind selten wirklich nötig. Oft lässt sich mit Hilfe von Sonnenschutz, Lüften oder dem Eliminieren von Wärmequellen rasch und unkompliziert eine spürbare Verbesserung erzielen.**

### Sonnenschutz nutzen

Setzen Sie Ihren Sonnenschutz bereits ein, bevor die ersten Strahlen ins Gebäude gelangen! Legen Sie fest, wer in Ihrem Betrieb für den Sonnenschutz zuständig ist.

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. Am besten wirkt ein reflektierender oder in hellen Farben gehaltener Sonnenschutz.

Bei Fassadenveränderungen ist in der Regel eine Baubewilligung nötig.



### Richtig 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 offen zu halten (querlüften). Am kühlpsten ist die Luft jeweils vor Sonnenaufgang. Um das Raumklima zu verbessern, kann es auch tagsüber notwendig sein zu lüften. Halten Sie die Fenster aber nicht dau-

ernd geöffnet, sondern lüften Sie bloss bei Bedarf, damit sich die Räume nicht allzu stark aufheizen.

### Luftzug mit Ventilatoren erzeugen

Ein Ventilator erzeugt einen kräftigen Luftstrom und bewirkt ein kühlendes Gefühl auf der Haut. Im Gegensatz zum Durchzug lässt sich so ein Gerät nach persönlichen Vorlieben zielgerichtet einstellen. Ventilatoren sind günstig und brauchen viel weniger Strom als Klimageräte. Beachten Sie, dass langsam laufende Ventilatoren mit einem grossen Durchmesser in der Regel angenehmer sind als (mehrere) kleine, schnell laufende Modelle.

### Wärmequellen eliminieren

Alle elektrischen Geräte und Beleuchtungen erzeugen Abwärme, welche die Innenräume zusätzlich aufheizen. Dies gilt insbesondere auch für Hardware wie Computer, Speicher, Router und Drucker. Geräte, Bildschirme und Lampen, die nicht benutzt werden, wenn immer möglich ausschalten. Hierzu können Steckerleisten mit Schalter gute Dienste leisten. Sie können auch Zeitschaltuhren oder entsprechende Apps einsetzen.

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.

### Verhalten anpassen

Mit etwas Flexibilität lassen sich viele Arbeiten in kühlere Tageszeiten morgens und abends verschieben. Das Unternehmen kann flexibles Arbeiten fördern. 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. 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.

### 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.

### Klimageräte nur wenn nötig

Falls es trotz der oben beschriebenen Massnahmen regelmässig zu warm zum Arbeiten ist, kann ein Klimagerät helfen. 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. Splitgeräte sind

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

### Kurz und bündig

- **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 Klimageräte in Betracht.

## Beratungsangebot

Je nach Anfrage erfolgt die Beratung:

- per Telefon oder E-Mail (kostenlos)
- gegen Voranmeldung am Standort in Interlaken und in Meiringen (erste Beratung kostenlos)
- direkt bei Ihnen vor Ort (Pauschaltarife)

Bei Vorgehensberatungen vor Ort mit Begehung des Objekts und Kurzprotokoll gelten folgende Tarife:

- Ein- und Zweifamilienhäuser, Reihenhäuser, Wohnungen (Besitzer, Mieter): CHF 100.-
- MFH: CHF 150.-
- Dienstleistungs-, Gewerbe- und Fabrikationsgebäude: CHF 250.-
- Fachliche Begleitung (Coaching): CHF 250.- (pauschal)
- Für Gemeindebehörden (öffentliche Gebäude) kostenlos

Text: RKOÖ, Regionale Energieberatung Oberland-Ost

### News:

Der Ersatz einer Öl- oder Elektroheizung durch erneuerbare Energieträger wird mit mindestens CHF 10'000 gefördert.

### Haben Sie weitere Fragen?

Weitere Auskünfte zu Fragen und Themen im Energiebereich, insbesondere auch zu weiteren Förderprogrammen, erhalten Sie durch Ihre Energieberatungsstelle der Region Oberland-Ost.



Ihre unabhängige Anlaufstelle für Energiefragen:

### Regionale Energieberatung Oberland-Ost

Roland Schneider  
Jungfraustrasse 38  
3800 Interlaken  
Telefon 033 821 08 68  
[energieberatung@oberland-ost.ch](mailto:energieberatung@oberland-ost.ch)  
[www.oberland-ost.ch](http://www.oberland-ost.ch)

Eine Dienstleistung der

