



Waarom is dit belangrijk!

Werken in de kou zonder goede bescherming kan leiden tot onderkoeling of zelfs bevriezing. Onderkoeling kan leiden tot blijvende gezondheidsschade zoals een verminderd bewustzijn of hartritmestoornis. Het is dus belangrijk om jezelf zo goed mogelijk te beschermen tegen de kou. Daarnaast kan tijdens koude perioden gladheid ontstaan, hierdoor neemt valgevaar toe en kunnen de weersomstandigheden zorgen voor gevaar op de weg. Onderschat de gevolgen van onderkoeling en gladheid niet.

Hoe verliest ons lichaam warmte?

De combinatie van een lage temperatuur en een sterke wind versterkt het effect van kou. Wanneer je buiten aan het werk bent bij 0°C met windkracht 3 is de gevoelstemperatuur al -4°C. Dezelfde 0°C, maar dan met windkracht 6, geeft al een gevoelstemperatuur van -7°C! In Nederland zijn perioden van vorst en regen niet vreemd. De combinatie van wind, kou en regen laat ons lichaam extra snel afkoelen.

Tips: Wat te doen bij kou?

- Zorg voor goed ventilerende winterkleding, bij voorkeur meerdere lagen. Denk bijvoorbeeld aan thermokleding.
- Maak uw kleding sluitend, zorg dat u thermohandschoenen en een warm hoofddeksel draagt, zoals een oorband of muts voor onder je veiligheidshelm. Laat geen ruimte tussen mouwen en handschoenen.
- Zorg voor warme werkschoenen, met voldoende grip en zorg dat je een extra set droge kleding (handschoenen, sokken) bij u heeft.
- Drink in de pauze warme in plaats van koude dranken.
- Zet de verwarming niet te hoog. Rond de 20°C is prima!
- Merkt u dat uw handen of voeten door de kou gevoelloos zijn geworden, pauzeer dan even om op te warmen.
- Probeer indien mogelijk werkzaamheden in de kou af te wisselen met werkzaamheden in een warme omgeving.

Eerste hulp bij onderkoeling

- Bel bij twijfel of als het slachtoffer bewusteloos is, altijd 112.
- Breng het slachtoffer naar een warme, beschutte omgeving als dit mogelijk is.
- Verwijder natte kleding van het slachtoffer als dat kan zonder het slachtoffer te bewegen. Knip anders de natte kleding weg. Lukt dit niet, dek dan het slachtoffer toe.
- Bescherm het slachtoffer tegen verdere afkoeling door het slachtoffer in een reddingsdeken te wikkelen. Deze deken heeft een goud- en zilverkleurige kant en biedt bescherming tegen hoge of lage temperaturen. Bij onderkoeling gebruik je de deken met de goudkleurige kant naar buiten gericht.
- Geef het slachtoffer niet te drinken als hij suf of bewusteloos is.

Hoe ernstig het letsel zal zijn, hangt af van de (gevoels)temperatuur en hoe lang iemand aan de temperatuur is blootgesteld.



Valgevaar door uitglijden

Tijdens de werkzaamheden is het verstandig rekening te houden met de weersomstandigheden.

- Gladheid kan ontstaan op oppervlaktes zoals steigervloeren, daken, ladders, werkvloeren en rijplaten. Zorg voor een opgeruimde werklocatie met droge oppervlaktes.
- Beperk de kans op uitglijden door veiligheidsschoenen te dragen met goede grip.
- Ga niet te gehaast te werk om te voorkomen dat je je evenwicht verliest en uitglijdt.
- Onderschat de omgevingsrisico's niet: Voer altijd een LMRA uit.

Vertrouw je de situatie niet? Maak dit kenbaar bij jouw leidinggevende.

Laatste Minuut Risico Analyse



1 STOP

Denk nog eens na over wat fout kan gaan tijdens het werken in de kou. Het gaat om jouw veiligheid en die van collega's.

2 LET OP

Zijn maatregelen genomen zodat veilig gewerkt kan worden tijdens winterse omstandigheden? Denk bijvoorbeeld aan de juiste PBM's, een ruimte om op te warmen en dat voldoende warme dranken beschikbaar zijn.

3 ACTIE

Wat kun jij nog meer doen voordat werkzaamheden in de kou op de meest veilige manier uitgevoerd kunnen worden?

4 GO

De benodigde maatregelen zijn genomen, regels worden nageleefd en onnodige risico's worden vermeden. Je mag aan de slag!



Samen voor
veiligheid

Onderweg in de kou

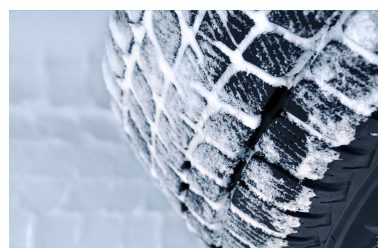
Risico's:

Gladheid en slecht zicht zorgen soms voor onverwachte verkeersomstandigheden, zoals een langere remweg in combinatie met een kortere reactietijd. Ben je bewust van de volgende risico's onderweg:



Aquaplanning

Tijdens veel regenval of sneeuw kan er een waterlaag ontstaan tussen het wegdek en de banden. Trap niet op de rem, maar laat het gas los en trap de koppeling in totdat het voertuig weer onder controle is.



Rijden op banden

Controleer regelmatig het profiel van de banden en bandenspanning.



Gladheid

Pas je snelheid aan. Regen, sneeuw en ijzel zorgen voor gladde wegen.



Afleiding

Concentreer je op de weg en ben niet bezig met je telefoon of rittenregistratie.



Verminderd zicht

Zorg ervoor dat je voor vertrek de ramen ijsvrij en schoon maakt. Pas je snelheid aan als je minder tijd hebt om te reageren als gevolg van mist, regen of sneeuw.

Werken met materieel en middelen tijdens koude weersomstandigheden



Uitglipden en vallen

Door sneeuwval, vorst en neerslag is de kans op **uitglipden** en **vallen** bij het gebruik van trappen en ladders groot.

Ladders die aangeslagen zijn door ijsvorming mogen dan ook niet gebruikt worden.



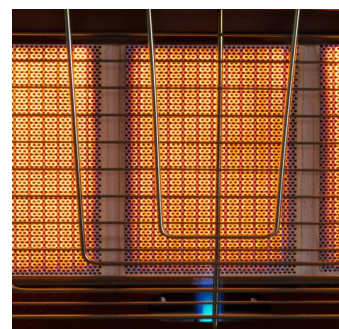
Opgeruimde werkplek

Laat gereedschappen niet liggen op een koude plek en dek gereedschap, werktuigen en machines af om bijvoorbeeld **ijsvorming** te voorkomen.

Sla materialen goed op of dek deze af. Door **ijsvorming**, **vrieskou** of **vocht** is het mogelijk dat deze beschadigd raken en niet meer bruikbaar zijn.



Natte metalen materialen Kijk uit met natte metalen materialen zodra de temperatuur rond het **vriespunt** komt. Blote handen kunnen blijven plakken en er kunnen blaren ontstaan, dus draag **handschoenen**.



Warmtebron

Zorg dat **volledige verbranding** plaatsvindt om te voorkomen dat **koolmonoxide** vrijkomt. Let op brandgevaar in de keet; leg geen jassen, sokken of andere natte kleding op de kachel om te drogen.