

The background of the left side of the page features a close-up of a wooden ruler and a red thermometer. The ruler has markings for 20 and 30. The thermometer shows a red liquid level. The overall theme is heat and temperature.

ONDERHOUD

NL

TOOLBOXMEETING

Werken in de warmte/zon

Waarom dit belangrijk is!

De klimaatverandering leidt onder andere tot meer hittegolven. Dat betekent dat er steeds vaker gewerkt wordt onder **warme omstandigheden**. Hierdoor kunnen **gezondheidsklachten** ontstaan zoals **hittestress**.

Het is belangrijk om bewust te zijn van de **risico's** die ontstaan bij werken in de warmte. Zeker nu het aantal warme dagen ook in ons land toeneemt.

Het gevaar van werken in de warmte is afhankelijk van verschillende zaken. Zo kunnen bijvoorbeeld **fysieke inspanning** en het ontbreken van schaduw voor extra warmtebelasting zorgen.

Zorg dat je weet welke **maatregelen** je kunt treffen om **veilig en gezond** te kunnen blijven werken, óók in de warmte.

Hittestress en de gevolgen ervan

Het **lichaam** neemt meer warmte op dan dat het afgeeft. Hierdoor kan hittestress ontstaan. Hittestress wordt veroorzaakt door **extreme warmte**. Het lichaam kan de warmte niet **kwijt** en daarom **koelt** het lichaam niet meer **af**. Hittestress kan verschillende lichamelijke **klachten** veroorzaken.

Hittestress kan leiden tot concentratieverlies, vermoeidheid en zelfs flauwvallen.

Het lichaam kan als volgt reageren op hittestress:

- De **lichaamstemperatuur** loopt op;
- Er gaat minder bloed naar de hersenen waardoor je **duizelig** wordt;
- Als de lichaamstemperatuur blijft toenemen, word je moe en slap. Dat noemen we **hitte-uitputting**. Je concentratie neemt af en je wordt trager;
- In het uiterste geval kunnen spierkrampen optreden, misselijkheid en uiteindelijk **flauwvallen**.



Hittestress

LMRA

Warmte

Zon

Incident

Tips & tricks

Voorkom hittestress

De **symptomen** van hittestress zoals **concentratieverlies** en **vermoeidheid**, zijn gevaarlijk voor de gezondheid. Daarnaast kunnen de symptomen leiden tot **aanvullende risico's** wanneer bijvoorbeeld op hoogte of met machines wordt gewerkt. Hierdoor wordt de kans op **valgevaar** en **ongevallen met letsel** groter.

Voorkom hittestress door:

- Werken in de **schaduw**; dit kan door het afschermen of overkappen van de werkplek. En zoek in de pauzes de **koelte** op. Plan daarnaast je werkzaamheden zodat je met de schaduw mee kan werken.
- Zorg dat opgenomen warmte afgevoerd kan worden door het dragen van **luchtige kleding** en zorg voor **voldoende ventilatie**.
- Vul **vochtverlies** aan door **voldoende** water te drinken.
- Zoek in de pauzes de **koelte** op.

Hittestress

LMRA

Warmte

Zon

Incident

Tips & tricks

Laatste Minuut Risico Analyse



1 **STOP**

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

2 **LET OP**

Zijn maatregelen genomen zodat veilig gewerkt kan worden tijdens warme/zomerse omstandigheden? Denk bijvoorbeeld aan de juiste werkkleding, een ruimte om af te koelen, dat voldoende drinkwater beschikbaar is en werk in de schaduw.

3 **ACTIE**

Wat kun jij nog meer doen voordat werkzaamheden in de warmte/zomer op de meest veilige en gezonde 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!

Werken in de warmte

Het werken in een warme omgeving moet zo **prettig** mogelijk zijn. De kans op hittestress wordt groter wanneer:

- Je lichamelijk **zwaar werk** verricht;
- Je **niet fit** bent;
- Je te maken hebt met **warmtereflectie** van oppervlakten zoals glas en metaal.

Je kunt een aantal maatregelen nemen om een **prettige en werkbare** omgeving te creëren:

- Zet machines en apparatuur die **warme lucht** produceren uit, zodra dit mogelijk is;
- drink **voldoende**;
- pauzeer in een **koele** ruimte;
- wees je **bewust** van je omgeving;
- draag de juiste **persoonlijke beschermingsmiddelen**.

Hittestress

LMRA

Warmte

Zon

Incident

Tips & tricks

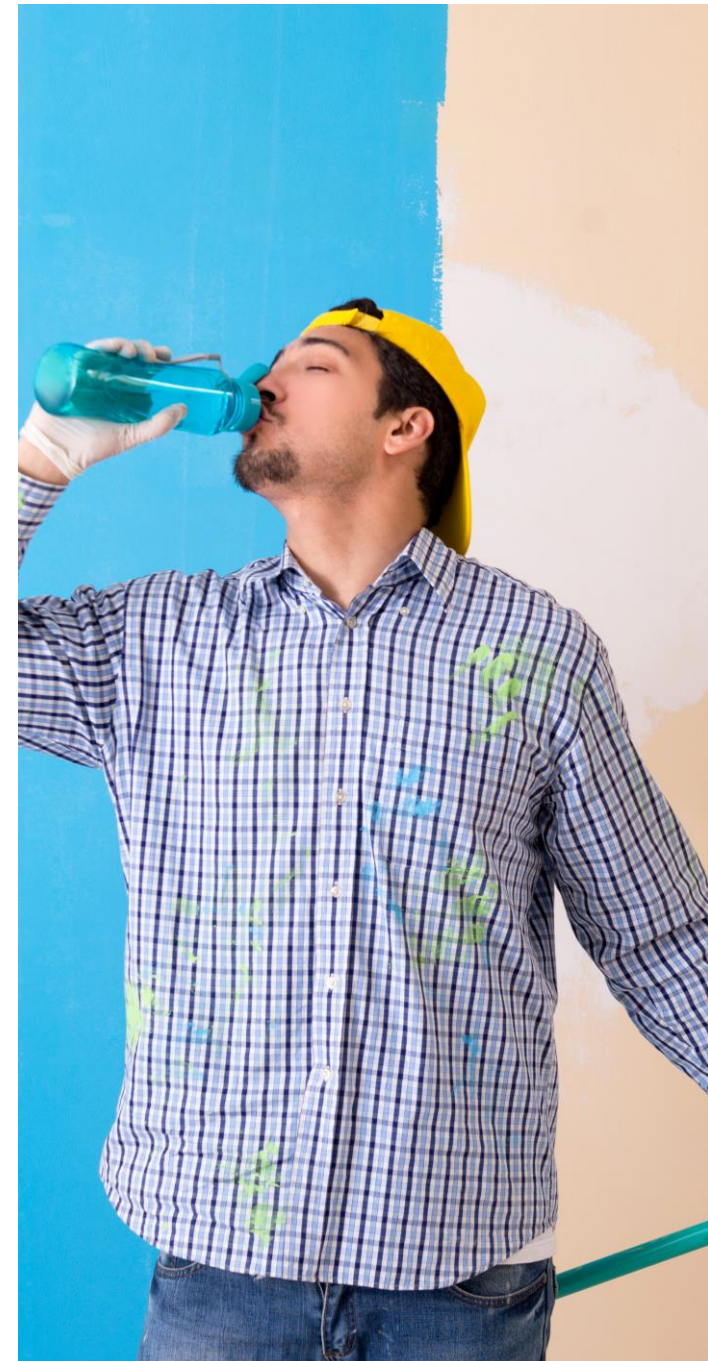
Werken in de zon

Als je in de zon werkt, dan word je blootgesteld aan **Uv-straling**. Deze straling is gevaarlijk voor de gezondheid en kan verbranding van de huid, veroudering van huidcellen en schade aan de ogen veroorzaken.

- Uv-straling is de belangrijkste oorzaak van het ontstaan van **huidkanker**. Zorg daarom dat je huid op een zonnige dag **bedekt** is met goed ventilerende kleding en smeer je blote huid **meerdere keren per dag** (om de 2 uur) in met een **zonnebrandcrème** met **minimaal beschermingsfactor 30**. Controleer je huid op verdachte plekjes en meld veranderingen bij de huisarts of bedrijfsarts.

Er zijn verschillende persoonlijke beschermingsmiddelen om verbranding van de huid of andere gezondheidsschade te voorkomen:

- Draag een helm of pet met nekbescherming bij werkzaamheden buiten.
- Draag een **veiligheidszonnebril** om je ogen tegen Uv-straling te beschermen.



Hittestress

LMRA

Warmte

Zon

Incident

Tips & tricks

Wat te doen bij een zonnesteek

Hittestress

LMRA

Warmte

Zon

Incident

Tips & tricks

Bij een zonnesteek is het lichaam **te warm** geworden en **uitgedroogd**.

Als iemand een zonnesteek heeft, doe dan het volgende:

- Zet het slachtoffer onder een **koele douche** of leg het slachtoffer neer in een **koele kamer**.
- Laat het slachtoffer iets **drinken**, zoals water of limonade.
- Laat het slachtoffer **rusten**. Blijf erbij zitten.
- Bel de **huisarts** als het niet beter gaat met het slachtoffer.

Bel 112 als iemand:

- steeds overgeeft;
- of in de war is;
- of is flauwgevallen en na 2 minuten nog niet wakker is.

Tips & tricks



Drinken en voeding

- Zorg dat je voldoende drinkt tijdens de werkzaamheden.
- Zorg er daarnaast voor dat je voldoende gezonde voeding eet.
- Als je gezond en fit bent kun je beter met warme omgaan.



Kleding & PBM

- Maak gebruik van luchtige en droge kleding die het lichaam zoveel mogelijk bedekt.
Maak gebruik van persoonlijke beschermingsmiddelen zoals: Zonnebril, Koelvest, veiligheidshelm/koelpet met nekbeschermer en/of een koelsjaal.
- Voor werken in de zon zijn deze persoonlijke beschermingsmiddelen geen verplichten.



Omgeving

- Werk met de schaduw mee.
- Voer warme lucht af door te ventileren.
- Pas zonwering toe.

Tips & tricks



Werkzaamheden

- Plan zware lichamelijke inspanningen vroeg in de ochtend in of zet extra hulpmiddelen in om het werk lichter te maken.
- Pauzeer in een koele ruimte



Noodsituaties

Zorg dat je weet wat je moet doen in geval van noodsituaties, zoals bijvoorbeeld hittestress.

Laatste Minuut Risico Analyse

- 1 STOP**
Denk nog eens na over wat fout kan gaan tijdens het werken in de warmte/zomer. Het gaat om jouw gezondheid en die van jouw collega's.
- 2 LET OP**
Zijn maatregelen genomen zodat veilig gewerkt kan worden tijdens warme/zomerse omstandigheden? Denk bijvoorbeeld aan de juiste werkkleding, een ruimte om af te koelen, dat voldoende drinkwater beschikbaar is en werk in de schaduw.
- 3 ACTIE**
Wat kun jij nog meer doen voordat werkzaamheden in de warmte/zomer op de meest veilige en gezonde 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!

Laatste minuut risico analyse

Voer altijd een laatste minuut risico analyse uit voor je (weer) begint met je werkzaamheden.



Tot slot...

Bespreek de inhoud van deze toolboxmeeting met je collega's!

Bedankt
voor je tijd!