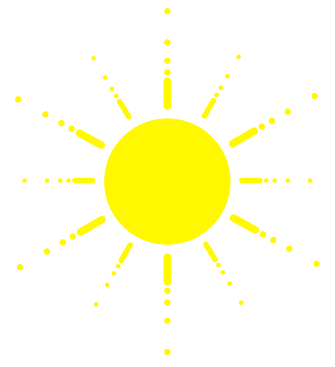


HITTEPROTOCOL

Werken in warmte en in de zon



Van de zon krijgt iedereen weer positieve energie. Maar zomers weer en het werken in warmte brengt ook risico's met zich mee.

In de Arbo-wet staan geen maximale temperaturen waarbij je binnen of buiten mag werken. Dat komt omdat ook factoren als luchtvochtigheid, de warmtestraling en de wind een rol spelen bij hoe warm het buiten en binnen aanvoelt. Hierdoor is het lastig vooraf vast te stellen onder welke omstandigheden de gezondheid schade oploopt.

Het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid geeft in ieder geval deze indicatie mee voor binnen- en buitenwerk. Let op: het gaat hier niet om **wettelijke grenswaarden!**

- Bij temperaturen boven de 26°C is er sprake van een extra lichamelijke belasting en denk je na over maatregelen. Deze zijn afhankelijk van de feitelijke werksituatie.
- Bij licht fysiek kantoorwerk boven de 28°C moet je geschikte maatregelen treffen.
- Voor intensief lichamenlijk inspannend werk moet je bij 26°C geschikte maatregelen treffen. Zonder voelbare luchtstroom tref je al bij 25°C geschikte maatregelen.
- Voor lichamenlijk zeer inspannend werk tref je bij 25°C geschikte maatregelen, als je een luchtstroom voelt. Zonder voelbare luchtstroom tref je al bij 23°C geschikte maatregelen.

Welke maatregelen kun je nemen? In dit protocol zetten we dit handig voor jou op een rij.

Medewerkers zijn zelf verantwoordelijk voor het gebruik van de werkgever verkregen beschermende kleding

Hogere temperaturen verleidt bepaalde beschermende kleding niet te dragen. Denk hierbij aan kleding ter bescherming van brand- en snijwonden. Wordt door deze kleding en de hoge temperaturen het werk fysiek te belastend? Dan moet het werk worden verkort en/of over meerdere medewerkers worden verdeeld of uitgesteld tot wanneer het koeler is.

Doe géén concessies aan de veiligheid door beschermende kleding niet te dragen. Overleg met je leidinggevende, dan vind je altijd een oplossing.

Zorg voor schaduw of beschutting

Zorg dat de werkplek zich in de schaduw bevindt of zorg voor afscherming tegen de zon. Denk bijvoorbeeld aan een werktent of parasol, liefst van UV-werend materiaal. Veranker deze goed zodat de afscherming niet wegwaaait en voor gevaarlijke situaties zorgt.

Vermijd warmte producerende machines/warme ruimtes

Zet waar mogelijk warmte producerende machines uit en sluit deuren naar warme ruimtes. Denk hierbij bijvoorbeeld aan technische ruimtes, ovens en branderkamers.

Aanpassing werkzaamheden

Probeer op warme dagen zoveel mogelijk lichte werkzaamheden uit te voeren. Als het kan, voer de zwaardere werkzaamheden in taakrotatie uit of op andere tijdstippen. Probeer vooral tussen 12.00 en 15.00 (zware) inspanning te vermijden. Extra verdamping van zweet verkoelt. Zorg voor meer luchtstroming op de werkplek, bijvoorbeeld met mechanische ventilatie.

Het werkrooster aanpassen

Overleg met jouw leidinggevende of je het werkrooster kan aanpassen zodat er niet op het heetste moment in de volle zon gewerkt hoeft te worden. Begin bijvoorbeeld eerder op de dag als dit mogelijk is.

Vaker pauze houden

Werken in warm weer of bij hoge temperaturen is zwaar. Pas de dagindeling hierop aan en zorg voor meer (korte) drinkpauzes. Dit kan inhouden dat de dagelijkse productie niet wordt gehaald. Overleg en bespreek dit altijd met de leidinggevende.



Let op: bespreek het werken in zonnig weer en/of warme omstandigheden ruim voor de start van de werkzaamheden, zodat je op tijd extra maatregelen kunt nemen. Meld concentratieproblemen en gevaarlijke situaties direct.

Voldoende drinken (water)

Voorkom uitdroging bij (zeer) warm weer door voldoende te drinken. Combineer deze momenten met een korte pauze in de schaduw om je lichaam te laten afkoelen en tot rust te komen. Bij warm weer drink je op zijn minst 2 liter water. Blijf regelmatig drinken ook buiten de pauzes.

TIP 1 Heb je een heldere of lichtgele urine? Dan drink je voldoende. Maar is het juist geel of donker van kleur, dan drink je onvoldoende, zorg dan dat je meer (water) drinkt.

TIP 2 Neem een hervulbare waterfles mee van ten minste 500 ml.

Extra zout?

De meeste Nederlanders krijgen te veel zout binnen, hierdoor is extra zout innemen om vocht vast te houden meestal geen goed idee. Zweet je een paar uur behoorlijk, dan kan een isotone sportdrank ter aanvulling op water drinken nuttig zijn.

Let op je werkkleding

Laat de zon je huid niet verbranden! Draag geen werkkleding met korte mouwen of korte pijpen. Draag luchtige kleding, die er wel voor zorgt dat je lichaam bedekt is. Dit voorkomt opwarming en verbranding. Denk hierbij aan een luchtig T-shirt (met lange mouwen tegen de zon) en mogelijk een dunne lange broek.

Let op: niet alle kleding beschermt even goed. Dunne stof beschermt nauwelijks tegen straling van de zon. Maak eventueel gebruik van speciaal UV-werende kleding of gebruik zonnebrandcrème

Gebruik voldoende zonnebrand

Smeer onbedekte lichaamsdelen (handen, nek en gezicht) of waar kleding die niet voldoende bescherming biedt tegen zonnestraling, goed in met zonnebrandcrème. De hoogte van de SPF (Sun Protection Factor) die je nodig hebt, is afhankelijk van je huidtype en de zonkracht.

Huidtype 1 verbrandt zeer snel > gebruik SPF 20 - 30

Huidtype 2 verbrandt snel > gebruik SPF 15 of hoger

Huidtype 3 verbrandt niet snel > gebruik SPF 15 of hoger
Huidtype

Huidtype 4 verbrandt bijna nooit > gebruik SPF 10 - 15

Zie over huidtype en zonkracht de website van KWF: [Welke factor zonnebrandcrème kies je?](#)



De zonkracht varieert, smeer daarom minstens met factor 30 en doe dit om de 2 uur opnieuw. Transpireer je veel, smeer dan vaker. Zonnebrandcrème houdt de UV-straling niet volledig tegen. De zon vermijden blijft het beste.

Aanvullende Persoonlijke Beschermingsmiddelen (PBM's)

Voor het werken met warm weer kun je verschillende extra PBM's gebruiken:

- koelvesten
- nekflap voor de helm
- koelement voor in de helm
- zweetband in de veiligheidshelm
- veiligheidszonnebril

Voor de helm geldt het volgende: daar waar geen hijsactiviteiten zijn en er geen gevaar is voor vallende voorwerpen zijn alternatieven beschikbaar om met name je hoofd te beschermen tegen de zon. Denk hierbij aan het dragen van een pet met nekflap, cool cap of koelbandana. Doe dit alleen als het risico op hoofdletsel (waaronder ook stootgevaar) verwaarloosbaar is.

Aanvullende eisen met opdrachtgevers

Let op: in sommige contracten met opdrachtgevers zijn heel specifiek PBM's benoemd. Wijk hier niet van af. Behalve als je hier een goede reden voor hebt, neem in dit geval altijd contact op met jouw leidinggevende.

