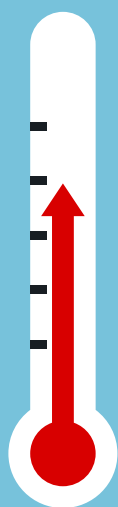
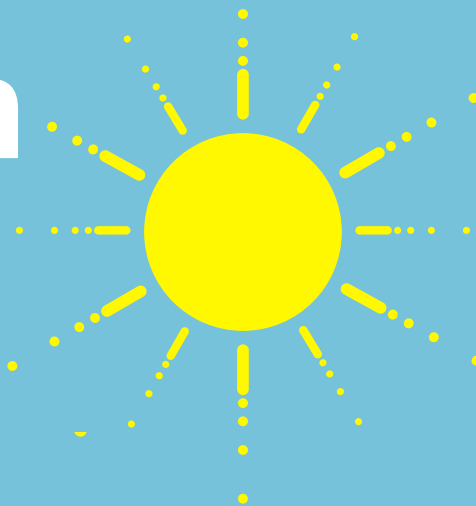


# Werken in warmte



In de Arbowet staat geen maximale temperatuur waarbij je buiten mag werken. Blijf zelf alert en verklein de risico's. Ga met je leidinggevende in gesprek als beschermende kleding vanwege de warmte te belastend is.



Neem meer (drink)pauzes en werk niet op het heetste moment in de zon.



Werk in de schaduw of plaats zonneschermen.



Drink voldoende zodat je urine niet donker wordt.



Draag geen werkkleding met korte mouwen of korte pijpen.



Pas werktempo en werklust aan.



Gebruik helm met nekflap, koelvesten, koelelement voor in de helm, zweetband in de veiligheidshelm, veiligheidszonnebril. Is de beschermende kleding te belastend? Overleg met leidinggevende.



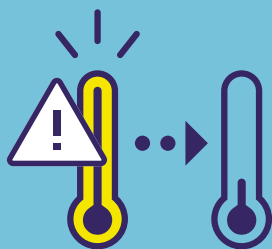
Smeer regelmatig met zonnebrandcrème.



# Herken hitteklachten en voorkom gevaar

## Oververhitting

- Hoofdpijn
- Concentratieverlies
- Vermoeidheid
- Duizeligheid
- Spierpijn
- Opzwellende enkels
- Jeukende blaasjes



Blijf water drinken, ook buiten de pauzes, ook als je geen dorst hebt. Pas je werktempo aan. Oververhit? Neem een verkoelend voetenbad. Worden de klachten erger? Neem contact op met je huisarts.



## Hitte-uitputting

- Flauwvallen
- Kramp
- Snelle hartslag
- Veel zweten
- Bleke huid



Ga direct naar een koele plek uit de zon. Drink voldoende water of sportdrink in kleine slokken. Neem een koude douche of gebruik natte doeken. Worden de klachten niet minder? Neem direct contact op met een arts.



## Hitteberoerte

- Lichaamstemperatuur van meer dan 39 graden
- Hoge hartslag
- Misselijk
- Rode huid
- Niet meer zweten
- Stuiptrekkingen
- Bewusteloosheid



Een hitteberoerte is levensbedreigend. Bel direct 112 en vraag om een ambulance.



Check meer hitteklachten

