

Introductie

Zonnig weer heeft zo zijn voordelen: het voelt prettig aan en daglicht is goed voor ons lichaam. Tegelijkertijd brengt werken bij hogere temperaturen ook risico's met zich mee. Wanneer de temperatuur (of gevoelstemperatuur) regelmatig boven de 25 graden uitkomt, neemt de belasting voor het lichaam toe. Langdurig of zwaar werk in warme omstandigheden kan leiden tot hittestress, met klachten zoals vermoeidheid, concentratieverlies en lichamelijke overbelasting.

De wet stelt geen vaste temperatuurgrenzen voor werken in warmte. Om toch duidelijkheid te bieden, hanteren wij hiervoor richtlijnen.

Wie heeft er tijdens het werk weleens last gehad van de hitte? Waaraan merk je dat? En wat heb je toen gedaan?

Risico's

Hittebelasting

Werken bij hoge temperaturen kan leiden tot:

- Verbranding
- Verminderde concentratie en een grotere kans op ongevallen
- Uitdroging en hittestress
- Hittekramp door verlies van vocht en zouten
- Hitte-uitputting door onvoldoende aanvulling van vocht
- Duizeligheid of flauwvallen door een lagere bloeddruk
- In ernstige gevallen: hitteberoerte (droge, rode huid, krampen en bewustzijnsverlies)

UV-straling

- Verhoogd risico op huidkanker
- Kans op oogschade, zoals star

Wist je dat....

Veel mensen denken dat het rond 12.00 uur het warmst is. In werkelijkheid wordt het op zonnige dagen vaak pas tussen 16.00 en 18.00 uur het warmst. De bodem blijft namelijk na het middaguur warmte afgeven, waardoor de temperatuur nog verder oploopt.

Welke werkzaamheden kun je beter vroeg op de dag uitvoeren en welke kun je eventueel uitstellen? En is dit haalbaar in je planning?

Maatregelen

Het Arbobesluit (artikel 6.1) bepaalt dat de temperatuur op de werkplek geen nadelige gevolgen mag hebben voor de gezondheid. Hoewel er geen vaste temperatuurgrenzen zijn vastgelegd, is de werkgever verplicht om gezondheidsklachten en -schade te voorkomen.

Bij werk in de warmte of hitte:

- Werk in de schaduw of binnen
- Zorg voor afscherming van de warmtestraling
- Drink regelmatig water, ook tijdens het werk
- Pauzeer in de schaduw of koele bouwkeet
- Let op elkaar. Stop het werk bij dreigende oververhitting of lichte klachten
- Draag comfortabele UV-werende lichtgekleurde werkkleding
- Volg de weersverwachting
- Pas de werkplanning aan
- Let op elkaar. Stop met werken bij dreigende oververhitting of lichte klachten

Bij zonnestraling:

- Werk waar mogelijk in de schaduw
- Plan zwaar werk zoveel mogelijk in de koelere uren van de dag
- Drink regelmatig water, ook als je nog geen dorst hebt
- Neem extra pauzes op een koele plek
- Draag lichte, UV-werende werkkleding
- Bescherm je huid met zonnebrandcrème
- Houd de weersverwachting in de gaten en pas eventueel de werkplanning aan
- Draag een pet of helm met nekflap
- Gebruik een zonnebril met UV-werende glazen
- Let op elkaar en spreek elkaar aan bij klachten

Tips:

Om in te schatten hoe zwaar de warmte het lichaam belast, kun je gebruikmaken van de Hitte-index. Deze houdt rekening met zowel de temperatuur als de luchtvochtigheid. De hitte-index vind je op de volgende website: <https://www.weerplaza.nl/actueel/hitte-index/>

Daarnaast kan de Werkklimaat-app helpen bij het beoordelen van de omstandigheden op de werkplek. Deze app is te vinden bij; De werkklimaat app in de App Store of De werkklimaat app in de Google Play Store.

In gesprek...

- Heb jij wel eens een collega met hittestress gezien? Wat doe je dan?
- Wat doe jij zelf om koel te blijven?
- Wat heb jij nodig om op warme dagen veilig en gezond te kunnen werken?