

Introductie

Werken in koude weersomstandigheden kan ervoor zorgen dat het lichaam meer warmte afgeeft dan dat het kan produceren of opslaan. Dit kan in sommige situaties leiden tot negatieve veiligheids- en gezondheidseffecten. 19% van de Nederlandse werknemers heeft regelmatig last van kou op het werk. Hierbij kun je denken aan werken in bijvoorbeeld koel- en vrieshuizen maar ook in winterse omstandigheden.

Heb jij wel eens zoveel last gehad van de kou op het werk dat je je werkzaamheden niet meer kon uitvoeren? Wat deed je toen?

Risico's

Wat zijn de risico's van werken in de kou?

- Uitglijden/vallen: Werknemers lopen het risico op uitglijden en vallen, wat kan leiden tot verwondingen.
- Stoten/beknellen: Gevoelloosheid in vingers en tenen kan ervoor zorgen dat men verwondingen niet of laat opmerkt.
- Bevriezing: Bij koude omstandigheden kan bevriezing leiden tot onherstelbare schade aan (spier)weefsel, bloedvaten, ogen en huid.
- (Ernstige) onderkoeling: kan leiden tot bewusteloosheid (bij een lichaamstemperatuur < 32°C) en een hartritmestoornis of hartstilstand (bij een lichaamstemperatuur < 30°C).

Oorzaken

- Verminderde bloedsomloop: zorgt ervoor dat;
 - spieren en gewrichten sneller afkoelen en onvoldoende kunnen functioneren
 - verslechterd concentratie- en coördinatievermogen
 - vermoeidheid eerder optreedt waardoor weerstand afneemt en gezondheidsproblemen als verkoudheid, griep en andere luchtweginfecties sneller optreden
- Minder bewegingsvrijheid, zicht, spraakvermogen: Door het gebruik van beschermende kleding wordt bewegen en communiceren lastiger. Ook het zicht kan beperkt worden door hoofd- en oogbescherming.
- Gladde oppervlakken: Koude temperaturen kunnen leiden tot bevriezing van natte oppervlakken, waardoor deze glad worden.

De 5 belangrijkste factoren

Er spelen verschillende factoren een rol bij de kou belasting. Dit zijn:

1. Het klimaat: De temperatuur, luchtvochtigheid en windsnelheid
2. De lichamelijke inspanning die vereist is bij uitvoering van de werkzaamheden
3. De eigenschappen van kleding en PBM's
4. De werkomgeving en aanwezigheid van koude bronnen
5. Persoonlijke factoren: conditie, leeftijd, gebruik van medicatie, ziekte, acclimatisatie

Welke signalen laten zien dat een collega last krijgt van de kou? Heb je dit wel eens meegemaakt? En wat kan je doen als je dit ziet?

Maatregelen

Er zijn verschillende maatregelen die het risico van werken in de kou te minimaliseren. Denk hierbij aan:

- **Plaatsen van afscherming rond de werkplek** om de invloed van wind en water te minimaliseren. Dit voorkomt een snelle daling van de temperatuur en het ontstaan van gladde vloeren en materiaal.
- **Plaatsen van warme stralingsbronnen** waardoor de temperatuur op de werkplek verhoogd wordt, maar ook om natte kleding en gereedschap te kunnen drogen.
- **Verwarmen van vloer- en contactoppervlaktetemperatuur** door vloeren en handvaten te verwarmen, metalen handgrepen te bedekken en het toepassen van isolerende materialen neemt de invloed van de kou op het lichaam af.
- **Training en instructie op de gevolgen**, symptomen van koude belasting en de tenemen EHBO maatregelen bij bevriezingsverschijnselen.
- **Taakroulatie en werken met buddies/onder toezicht:** Als de werkzaamheden het toelaten, wissel dan koude werkzaamheden af met werk in een warme omgeving. Werk met minimaal 2 personen of onder toezicht, zodat je elkaar in de gaten kunt houden.
- **Dragen van beschermende kleding.** Het advies is om;
 - goed ventilerende thermokleding die uit meerdere lagen bestaat te dragen
 - goed sluitende kleding te dragen
 - je hoofd te beschermen met bijv. een muts
 - warme werkhandschoenen te dragen die geschikt zijn voor het werk
 - extra droge kleding mee naar het werk te nemen
- Noodmaatregelen en lichaamssignalen: zorg voor BHV'ers die weten hoe ze moeten handelen in noodsituaties als gevolg van werken in de kou en dat er EHBO middelen zijn gericht op koude omstandigheden. Wanneer handen en/of voeten gevoelloos worden, neem pauze en warm op.
- Tijdens de pauze:
 - Drink warme dranken om op te warmen en het vochtverlies aan te vullen
 - Zet de verwarming niet hoger dan 20°

Bespreek met je collega's

Bespreek met je collega's:

- ☐ Beschikt iedereen over thermische onderkleding?
- ☐ Weten de BHV'ers hoe er gehandeld moet worden wanneer iemand onderkoeld is?
- ☐ Waar ligt de reddingsdeken?

LET OP:

Ingeval van onderkoeling gebruik de gouden kant van de deken aan de buitenzijde (de zilveren zijde om het slachtoffer heen).

Ezelsbruggetje: Koud = Goud

