

Woensdag 7 juli 2021

Aanleiding

Heerlijk is het als het zonnetje eindelijk schijnt en we kunnen genieten van de zomer. Op de werkvloer kan dit ook fijn zijn en gaat al snel wat warme kleding uit en belasten we onze huid met de zonnestralen. Maar er zijn ook risico's verbonden aan werken tijdens hete zomerdagen. In deze toolbox tips hoe het lijf en hoofd koel te houden tijdens zomerse werkdagen.



Warmtebalans

De warmteproductie en -afgifte in ons lichaam moeten in balans zijn voor het optimaal functioneren van onze levensprocessen. Door verwijding van bloedvaten, zweten en afgifte van warmte via de ademhaling reguleert ons lichaam de warmtebalans. De warmtebelasting wordt niet alleen bepaald door de omgevingstemperatuur, maar ook door de relatieve luchtvochtigheid, lichtsnelheid en warmtestraling. Ook kleding, inspanningsniveau en persoonlijke factoren, zoals conditie leeftijd, gebruik van medicijnen en vermogen om te acclimatiseren, zijn van invloed op de warmtebelasting.

Discomfort en verlaging concentratievermogen

Licht verhoogde temperaturen kunnen zorgen voor discomfort. Ook kunnen de alertheid, concentratievermogen, motivatie en productiviteit van medewerkers hierdoor verlagen. Verlaging van alertheid en concentratievermogen kan tot gevaarlijke situaties leiden

Warmteziekte

Wanneer ons lichaam niet in staat is om warmtebalans goed te reguleren, kan de lichaamskerntemperatuur stijgen en kan gezondheidsschade optreden (warmteziekte).

Warmteziekten die op korte termijn kunnen optreden zijn bij oplopende warmtebelasting:

- Warmte-uitslag door een langdurig natte huid (blaasjes die een jeukend en brandend gevoel geven);
- Warmte-oedeem: ophoping van vocht in onderhuidse weefsels door overmatige vaatverwijding;
- Warmte collaps: duizeligheid, hoofdpijn en mogelijk bewusteloosheid doordat bloed naar de huid wordt gestuwd en minder zuurstof naar de hersenen gaat;
- Uitdroging;
- Hittekrampen in been- en buikspieren (waarschijnlijk door gebrek aan zout);
- Hitte-uitputting: bleekheid, duizeligheid, hoofdpijn, onstabiele loop en grote kans op onwelwording na stoppen met inspanning;
- Hitteberoerte (lichaamskerntemperatuur > 41 °C) met beschadigingen van het zenuwstelsel tot gevolg (kenmerken zoals bij hitte-uitputting met aanvullend: rode of hete droge huid, krampen en stuipen, afwijkend gedrag zoals verward, prikkelbaar, agressief, geheugenverlies).



Veilig en gezond werken op zonnige zomerdagen

Hieronder staan maatregelen die nodig zijn om veilig en gezond te werken op zonnige zomerdagen.

ALGEMEEN:

- Soepele kleding dragen met minder isolatie of betere ventilatie en goede waterdamptransport;
- Werk- en rusttijden aanpassen: korter werken in koelere periodes, extra pauzes (“tropenrooster”);
- Verlagen werktempo en –intensiteit;
- Bieden van koele dranken en een koele pauzeruimte (ijsjes verstrekken is een aardig gebaar, maar versterkt de dorst door het zoutgehalte in het ijs);
- Meer drinken (water.. 😊);
- Zoutgehalte lichaam op peil houden;
- Zwaar fysiek werk uitstellen tot koelere periodes en anders uitvoeren gedurende korte tijd;
- Alert zijn op symptomen van warmtebelasting.

VOOR WERKPLEKKEN BINNEN:

- Als het binnen koeler is dan buiten, de ramen gesloten houden (dit wordt altijd aangeraden wanneer er een airco of mechanisch ventilatiesysteem aanwezig is);
- Zo min mogelijk warmte producerende apparaten aanschaffen en als deze er zijn deze zoveel mogelijk uit zetten (deze anders isoleren of in aparte ruimte plaatsen);
- Eventueel extra ventilatoren plaatsen om de luchtsnelheid te verhogen (alleen een verkoelend effect als de omgevingslucht lager is dan de lichaamstemperatuur);
- Platte daken nat maken en houden;
- Eventueel tijdelijk mobiele airco’s plaatsen.



VOOR WERKPLEKKEN BUITEN:

- Werken in direct zonlicht zoveel mogelijk voorkómen, met name tussen 12 en 15 uur (dan is de zon het krachtigst);
- Bij werken in de zon huid zoveel mogelijk bedekken (met UV-werende kleding) en blote huid regelmatig insmeren met zonnebrandcrème (minimaal elke 2 uur met minimaal factor 10).
- Hoofddekseel dragen met nekflap (let op: wanneer een veiligheidshelm gedragen wordt uitsluitend een nekflap dragen die geschikt is voor dragen in combinatie met een helm);
- Let op: blijf waar mogelijk zon vermijden, kleding en zonnebrandcrème houden UV-straling niet volledig tegen!;
- UV-werende veiligheidszonnebril dragen, die voldoet aan NEN 166.
- Let op: deze tijdig verwisselen door een gewone veiligheidsbril wanneer een donkerder ruimte betreden wordt. Ook met zonnebril recht in de zon kijken voorkómen;
- Alert zijn op verdachte plekje op de huid, ook als een moedervlek van kleur of grootte verandert.

Ook buiten het werk veilig en gezond in de zon

Ook in de tuin en op vakantie is het uiteraard van belang om je voldoende te beschermen tegen de warmte en straling van de zon.

Neem de tips uit deze toolbox daarom ook in privé tijd ter harte!



Auteur: Thom Grevengoed

Bronnen: Arbowet, Arbobesluit en toolbox Arbo Support