

WERKEN IN DE ZON & HITTE

Toolbox

A person wearing a plaid shirt and a tool belt is holding a yellow hard hat. The image is darkened to serve as a background for the text.

Voordelen

Nadelen

Behaaglijk

De zon geeft een aangenaam gevoel...

Uiterlijk

Bruining van de huid...

Gelukshormoon

Aanmaak vitamine D en serotonine

Bescherming

Huidverdikking door UVB

Behaaglijk?

.. maar leidt ook tot concentratieverlies

Uiterlijk?

.. maar kan ook zorgen voor verbranding

Gelukshormoon?

... maar ook kans op fototoxische reacties

Bescherming?

.. maar hogere kwetsbaarheid voor infecties

Risico's



Huidaandoeningen



Verminderde concentratie



Hitteberoerte

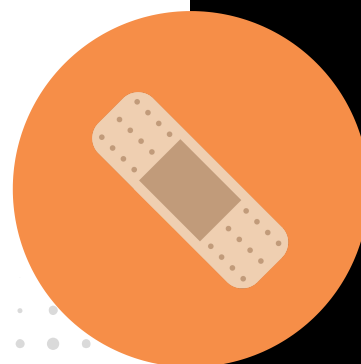
Risico's



Hitte-uitputting

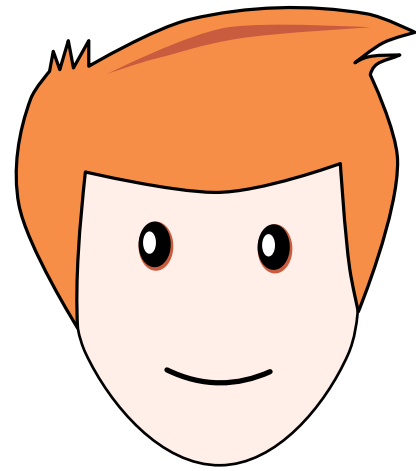


Hittesyncope

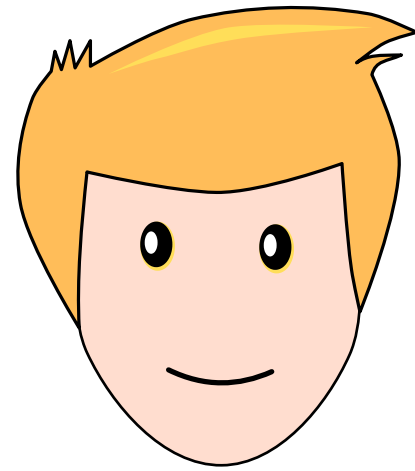


**Risico op schrammen en
wonden**

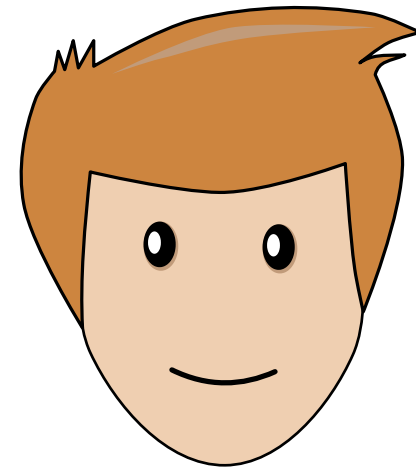
Huidtypes



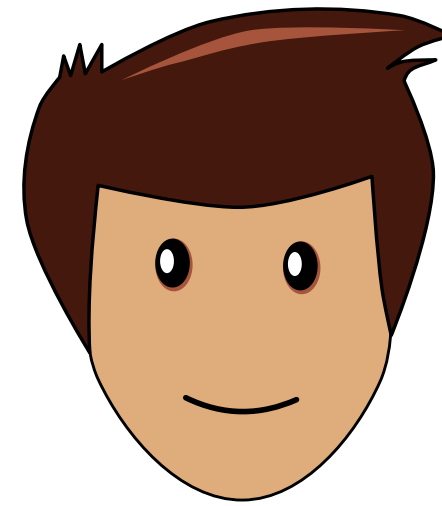
Huidtype 1



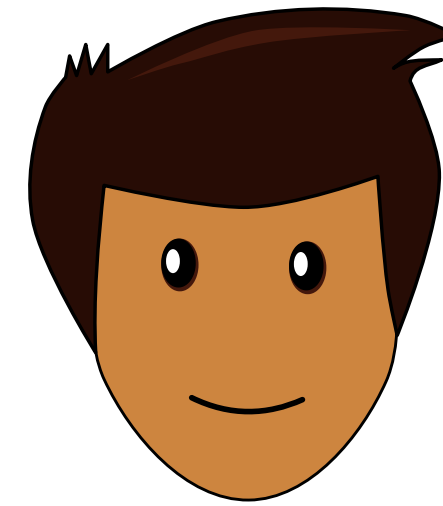
Huidtype 2



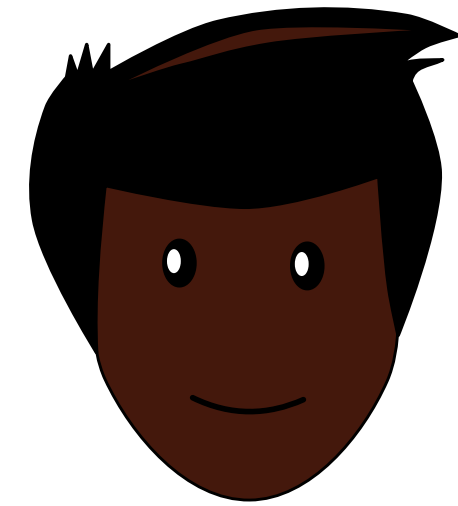
Huidtype 3



Huidtype 4

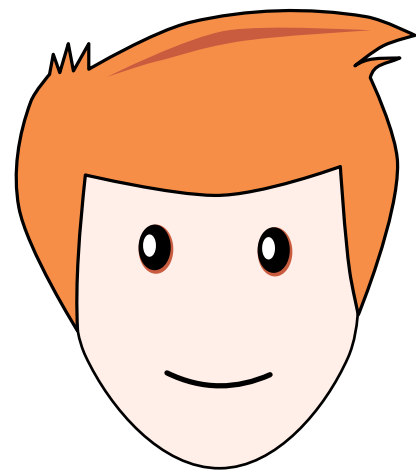


Huidtype 5

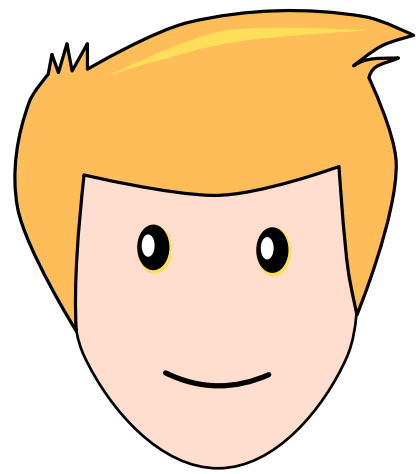


Huidtype 6

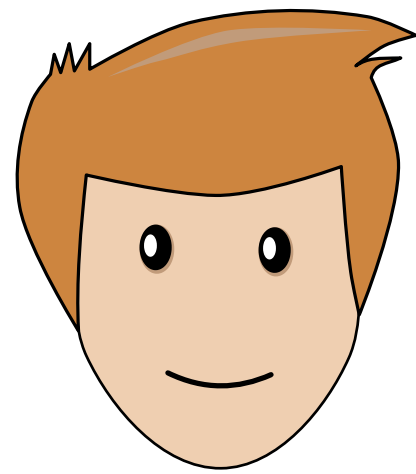
Huidtypes



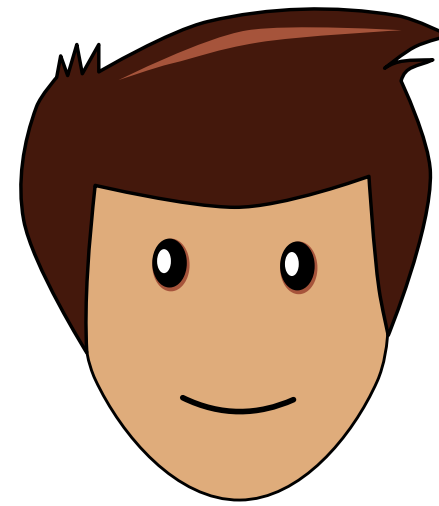
Verbrandt altijd
en wordt niet bruin



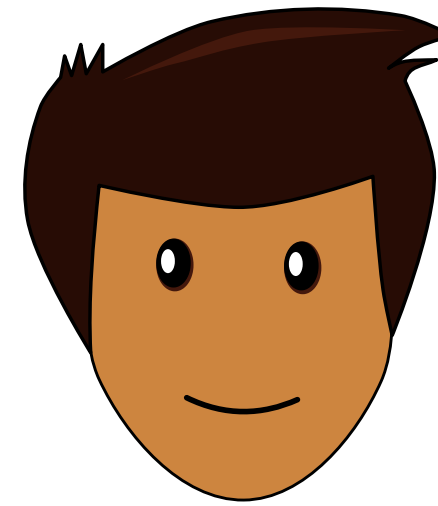
Verbrandt meestal
en wordt een
beetje bruin



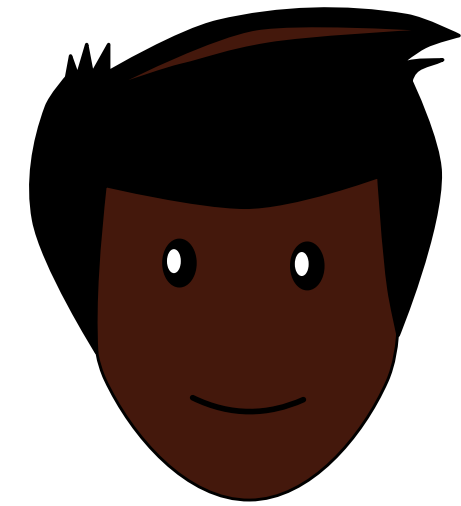
Verbrandt zelden
en wordt goed
bruin



Verbrandt bijna
nooit en bruint
goed



verbrandt bijna
nooit en wordt
diepbruin



Verbrandt nooit
en is zeer
donkerbruin of
zwart

Algemene maatregelen

1. Werk niet te lang achter elkaar;
2. Pauzeer in koele ruimtes;
3. Zorg voor extra ventilatie;
4. Draag comfortabele kleding;
5. Drink voldoende water of sportdrank;
6. Houd het zoutgehalte op peil;
7. Wees alert op symptomen van warmtebelasting;
8. Stel zwaar fysiek werk uit tot koelere periodes en anders uitvoeren gedurende korte tijd;
9. Ga naar de dokter als je moedervlek van vorm, kleur of grootte verandert.

Tips voor bescherming tegen de zon (buiten)

1. Pas je werkplanning aan zodat je de zon tussen 12:00u en 15:00u vermijdt;
2. Blijf (lauw) water drinken!
3. Zorg voor afscherming tegen de zon;
4. Draag soepele en beschermende kleding met goede waterdamptransport;
5. Draag een helm (met klep) of pet met nekflap;
6. Draag een UV-werend veiligheidszonnebril die voldoet aan NEN 166;
7. Vergeet je niet in te smeren met zonnebrandcreme – minimaal factor 20 (in keet of werkbuss aanwezig);
8. Gebruik je gezond verstand.

Tips voor bescherming tegen de zon (binnen)

1. Houd ramen en deuren gesloten mits het binnen koeler is dan buiten (dit wordt altijd aangeraden wanneer er een airco of mechanisch ventilatiesysteem aanwezig is);
2. Optioneel extra ventilatoren/mobiele airco's plaatsen om de luchtsnelheid te verhogen;
3. 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);
4. Platte daken nat maken en houden.



Nederlandse slogan van KWF zegt: 'smeren, kleren, weren'.

Datum

16-06-2023

Toolbox

Werken in de zon