


 SUCCESS

## Veilig werken tijdens warm weer

Op 24 juni staan alle partijen binnen SVWAW samen stil bij veilig werken tijdens warm weer. Dat is een belangrijke stap vooruit: we maken het onderwerp binnen de warmtebranche samen bespreekbaar en pakken het gezamenlijk aan.

Werken in de hitte brengt namelijk serieuze risico's met zich mee. In stedelijke gebieden kan het tot wel 12°C warmer zijn en iedere graad boven 24°C betekend een productie verlies van 2% . Bij hoge temperaturen raakt het lichaam sneller overbelast en bij extreme warmte kan het de hitte zelfs niet meer goed kwijt. Er is geen vaste temperatuur waarbij je moet stoppen met werken. Dat komt doordat niet alleen de temperatuur telt, maar ook factoren zoals luchtvochtigheid, zoninstraling en wind. Juist daarom is het belangrijk dat we bewust kijken naar de totale omstandigheden.

Koelen maakt een groot verschil: verbeterde prestatie, langer en veiliger werken, minder uitdrogen! Koelen kan door natte doek, koelkleding en/of koelpacks in kleding en of helm

**Kijk verder dan alleen de thermometer. Gebruik je gezonde verstand en bepaal samen wat nog veilig is.**


 RISICO'S


### Temperatuur & omstandigheden

- Onvoorspelbare hitte door luchtvochtigheid, zon en wind
- Extra lichamelijke belasting vanaf  $\pm 24^{\circ}\text{C}$
- Sneller oververhit bij zware inspanning



### Zon en straling

- Verbranding van de huid = huidschade / huidkanker
- Extra opwarming door zoninstraling



### Fysieke belasting

- Sneller vermoeid
- grotere kans op uitval (werk niet vol te houden)



### Vocht en voeding

- Uitdroging
- Verlies van zouten en mineralen
- Verminderde eetlust



### Veiligheid & gedrag

- Verminderde concentratie = grotere kans op fouten en incidenten
- Onveilige keuzes (bijv. PBM niet dragen)



### Werkplek & omgeving

- Werken in directe zon = extra hittebelasting
- Wind en lucht

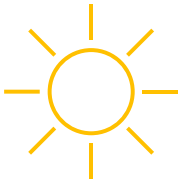


✓  
MAAT-  
REGELEN



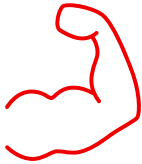
**Temperatuur & omstandigheden:**

- Werkrooster aanpassen (vroeg starten / heetste uren vermijden)
- Extra pauzes inlassen
- Werktempo aanpassen aan de omstandigheden
- Stoppen bij extreme hitte (>35°C)



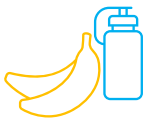
**Zon en straling**

- Werken in de schaduw (tent, parasol)
- Luchtige, bedekkende kleding dragen
- Zonnebrand (min. SPF 30, herhalen)
- Nekflap / Koelkleding & Koelhelm



**Fysieke belasting**

- Zwaar werk verminderen of verdelen
- Taakrotatie toepassen
- Zware werkzaamheden buiten de piekhitte plannen



**Vocht en voeding**

- Regelmatig kleine beetjes drinken, ook zonder dorst!
- Een eet (vb. banaan) of Isotone drank bij veel zweten
- Urine controleren (licht = goed)



**Veiligheid & gedrag**

- Extra alert op elkaar (LMRA) = klachten direct melden
- Werk onderbreken bij klachten
- Geen concessies aan PBM gebruik
- Collega's actief in de gaten houden



**Werkplek & omgeving**

- Schaduw creëren op werkplek
- Ventilatie of luchtstroming verbeteren
- Warme ruimtes en machines vermijden
- Werkplek aanpassen waar mogelijk

***Pas werk, omgeving en gedrag aan  
en let op jezelf en je collega.***



# KEETKAART: WERKEN OP WARME DAGEN



Neem meer (drink) pauzes en wees voorzichtig met werken op het heetste moment in de zon



Drink en eet voldoende, Zodat je urine niet donker wordt



Pas je werktempo en werklast aan



Smeer regelmatig met zonnebrand



Werk waarmogelijk in de schaduw

## Herken hitteklachten en voorkom gevaar

### Oververhitting

- Hoofdpijn
- Concentratieverlies
- Vermoeidheid
- Duizeligheid
- Spierpijn

- Blijf water drinken en eten, ook buiten de pauzes en zelfs als je geen dorst hebt.
- Pas je werktempo aan.
- Worden de klachten erger? Neem contact op met je huisarts.

### Hitte-uitputting

- Flauwvallen
- Kramp
- Snelle Hartslag
- Veel Zweeten
- Bleke huid

- Ga direct naar een koele plek uit de zon.
- Drink voldoende water of sportdrink in Kleineslokken.
- Gebruik natte doeken.
- Worden de klachten erger? Neem contact op met je huisarts.

### Hitte beroerte

- Lichaamstempratuur > 39
- Hoge hartslag
- Niet meer zweeten
- Stuiptrekkingen
- Bewusteloosheid

**Een hitte beroerte is levensbedreigend  
Bel direct 112 en vraag om een ambulance.**

