

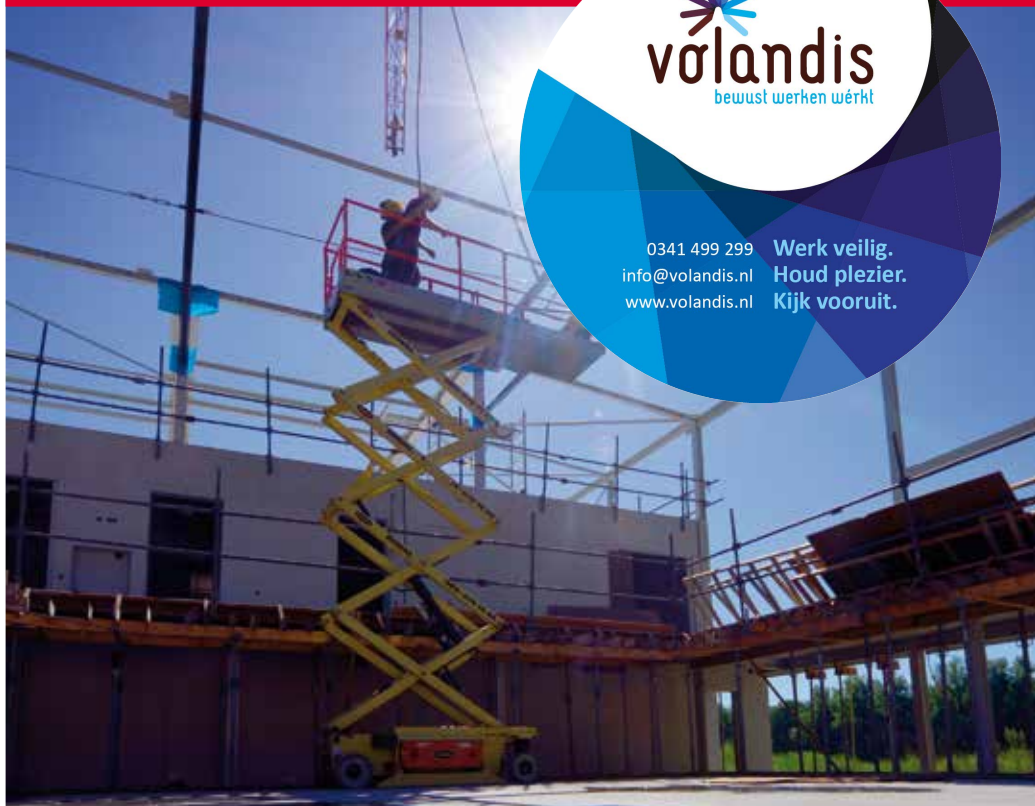
## Werken bij hitte?

Wat kan je doen!



0341 499 299  
info@vollandis.nl  
www.vollandis.nl

Werk veilig.  
Houd plezier.  
Kijk vooruit.





## Heerlijk zo'n zonnetje toch?

In de bouw werk je vaak buiten. Lekker, vooral in de zomer, de zon schijnt en de temperatuur loopt op. Maar gevaar ligt op de loer. Werken op zeer warme dagen zonder een mogelijkheid van beschutting kan gevaarlijk zijn doordat je lichaam meer warmte opneemt dan afgeeft. Je hebt dan hittestress!

## Hittestress geen reden tot stress

Niet gelijk in de stress schieten want de kans op hittestress is niet heel groot. Veel hittegolven en tropische dagen hebben we niet in Nederland, maar het is wel belangrijk dat je weet wat het is en hoe je er mee om moet gaan mocht je ermee te maken krijgen.

Of hittestress optreedt is afhankelijk van veel factoren zoals de temperatuur, de luchtvochtigheid, de kleding die je aan hebt en de lichamelijke inspanning die je levert. Bij zwaar werk moet je lichaam veel warmte kwijt waardoor hittestress eerder kan optreden. Ook persoonlijke factoren als leeftijd, lichaamsbouw en fitheid spelen een rol. Het is dus lastig om vooraf aan te geven wie te maken krijgt met hittestress.

**Hou het koel en drink voldoende**

## Hoe herken ik hittestress

Je lichaam reageert gelijk op hittestress en doorloopt een aantal stadia.

1. Je lichaamstemperatuur loopt op en doordat je lichaam de warmte kwijt moet ga je behoorlijk zweten en gaat je hart sneller kloppen.
2. Er gaat minder bloed naar je hersenen waardoor je duizelig en/of licht in je hoofd wordt. Als het zweet niet kan worden afgevoerd krijg je last van vochtophoping (dikke armen en benen).
3. Blijft je lichaamstemperatuur toenemen dan treedt hitte-uitputting op waardoor je moe en slap wordt. Je bent minder goed in staat je werk te doen, je wordt trager en je concentratie neemt af.
4. In het uiterste geval kan de hitteberoerte optreden. Je krijgt last van een droge en rode huid, spierkrampen, misselijkheid en uiteindelijk kan je flauwvallen of bewusteloos raken.

## Hoe voorkom ik hittestress?

Hierover kunnen we kort maar krachtig zijn: Hou het koel en drink voldoende.

Is dat alles? In grote lijnen komt het daar wel op neer. Hieronder een aantal maatregelen om het koel te houden. Voor alle maatregelen geldt dat de werkgever verantwoordelijk is voor het beschikbaar stellen van de voorzieningen.

Maatregelen tegen hittestress vallen uiteen in drie groepen:

- Voorkomen dat je lichaam warmte produceert of opneemt. Bijvoorbeeld door in de schaduw te werken (afschermen/overkappen van de werkplek, cabines te voorzien van zonwerend glas en/of airconditioning en zwaar werk te vermijden. Een andere manier is het verschuiven van werktijden en het houden van extra rustpauzes. Maak hierover afspraken!
- Opgenomen warmte afvoeren door luchtige kleding en hoofdbescherming te dragen, te zorgen voor extra ventilatie en het gebruiken van koelvesten en koelpetten.
- Vochtverlies aanvullen door extra veel water en/of niet-alcoholische dranken te drinken.



**Je loopt risico wanneer je in de volle zon werkt**

**De kans op hittestress wordt nog groter als je daarnaast ook nog:**

- lichamelijk zwaar werk doet;
- niet fit bent;
- in een dichte cabine werkt zonder airco;
- in de omgeving werkt van steenachtige materialen als ondergrond of in de vorm van een muur;
- te maken hebt met reflectie door oppervlakten zoals glas, metaal of glazuur (pannen);
- werkt met warm asfalt, gasbranders, thermoplas of lasgereedschap.

## UV-straling

Werken in de zon, hoe aangenaam ook betekent blootstelling aan UV-straling. UV-straling kan zonnebrand, veroudering van huidcellen en schade aan de ogen veroorzaken. Ook kan het de afweer van de huid verminderen. UV-straling is de belangrijkste oorzaak van huidkanker. Daarom is het belangrijk dat op een zonnige dag de huid is bedekt met goed ventilerende kleding en dat de blote huid meerdere malen op de dag wordt ingesmeerd met een zonnebrandcrème met minimaal factor 20.



## Beroepen top 15

Hittebelasting komt veel voor bij dakdekkers. Ongeveer de helft van de dakdekkers geeft aan last te hebben van hitte. Maar ook in andere beroepen komt hittebelasting voor, zie in het kader de top 15 van beroepen.

### Top 15 beroepen dat last heeft van warmte

- Dakdekker - leisteen/leidekker
- Dakdekker - riet/rietdekker
- Dakdekker - pannen/pannenlegger
- Asfaltwerker/asfaltwegenbouwer
- Wegmarkeerder
- Gevelmonteur/gevelbekleder
- Straatmaker
- Steigerbouwer
- Betonreparateur
- Voeger (nieuwbouw, renovatie, restauratie)
- Betonstaalvlechter/ijzervlechter
- Blokkensteller ruwbouw (o.a. kalkzandsteen)
- Ovenbouwer\*
- Stelleur
- Spanmonteur (voerspantechniek)

\* hoge temperaturen worden niet veroorzaakt door het buitenklimaat maar door de warmte van de ovens.

## Meer weten?

Voor meer informatie over gezond en veilig werken kijk je op [www.arbouw.nl](http://www.arbouw.nl).  
Of stuur een e-mail naar [info@arbouw.nl](mailto:info@arbouw.nl).

## Arbouw

Postbus 213  
3840 AE Harderwijk

T 0341 46 62 00  
F 0341 46 62 11  
[info@arbouw.nl](mailto:info@arbouw.nl)  
[www.arbouw.nl](http://www.arbouw.nl)

Voor vragen over arbeidsomstandigheden:  
Arbouw Infolijn 0341 46 62 22