

Toolbox Hitteprotocol Bouw & Infra

Hand-out voor instructie 'Veilig werken in de warmte en hitte'



Werk veilig



Houd plezier



Kijk vooruit



Vertel:

De bouw heeft een protocol voor 'Veilig werken in de warmte en hitte'. Via deze toolbox gaan we met elkaar in gesprek over goede preventieve maatregelen.

1. Introductie (2 minuten)



Wie heeft wel eens...

...last gehad van de hitte op het werk?

Vraag:

- "Wie heeft wel eens last gehad van de hitte op het werk?" [Handen omhoog]
- "Hoe heb je het opgelost?" [Spreek twee werknemers gericht aan om een kort hun actie te vertellen]

Vertel:

Hitte kan hinderlijk en gevaarlijk zijn, maar je kunt preventieve maatregelen nemen om samen veilig door te werken! Daarom heeft de bouw een protocol gemaakt.

Iedereen moet comfortabel kunnen werken zonder gezondheidsklachten. Daarmee voorkomen we ernstige problemen, zoals een zonnesteek of hitteberoerte.

2. Tijd voor een paar stellingen (3 minuten)



Werkvorm: 'Goed of fout?' [Handen omhoog]

Stelling 1

"Je kunt alleen oververhit raken als het warmer is dan 30 graden celcius."



Dit is **fout**.

Vertel:

Je lichaam kan ook bij lagere temperaturen oververhit raken. Vooral als je zwaar werk doet, te weinig drinkt of stevige werkkleding draagt. Let dus al op bij temperaturen boven de 20 graden. Vooral in de zon, met weinig wind en een hoge luchtvochtigheid.

Stelling 2

"Met zomers warm weer moet je iedere 15 minuten water drinken."



Dit is **goed**.

Werkvorm: vraag aan de groep

> "Wie heeft wel eens last gehad van de hitte op het werk?" [Handen omhoog]

Vertel:

In de warmte ga je zweten om af te koelen. Daardoor verlies je veel vocht. Regelmatig drinken is belangrijk om voldoende vocht in je lichaam te houden. Als je ouder wordt zweet je minder, dus heb je eerder last van de hitte.

Wist je dat?

- Je kunt bij warm weer 1 liter vocht per uur uitzweten. Drink je alleen tijdens schaft een glas? Dan drink je te weinig en droog je uit.

Stelling 3

"Alleen boven de 55 jaar moet je extra opletten bij hitte."



Dit is **fout**.

Vertel:

Iedereen moet opletten. Als je het warm krijgt, nemen je werkprestaties af en neemt de kans op oververhitting toe. Je moet ook extra opletten bij overgewicht, medicatie, roken, alcohol.

Wist je dat?

- Als je alcohol drinkt, raak je extra vocht kwijt. Dat werkt de volgende dag nog door!

Stelling 4

"Na een dag of twee-drie werkt je lijf goed in de warmte."



Dit is **fout**.

Vertel:

Pas na een week werkt je lichaam redelijk goed in de hitte en na twee weken lukt dat nog beter. Best lastig bij het wisselvallige weer in Nederland!

3. Veilig werken in de warmte en hitte

Vorbereiding: bekijk het protocol '[Veilig werken in de warmte en hitte](#)'.

Bereid je goed voor (4 minuten)



Bereid je goed voor

Wat mag je van ons bedrijf verwachten?

- ✓ We beschermen je gezondheid
- ✓ We passen preventieve maatregelen toe
- ✓ We gebruiken het protocol 'veilig werken in de warmte en hitte'

★ Welke maatregelen hebben we wij hier getroffen?

8 van de 22

Wat mag je van ons bedrijf verwachten?

- We beschermen je gezondheid.
- We passen preventieve maatregelen toe.
- We gebruiken het protocol 'veilig werken in de warmte en hitte'.

[Vraag uit bij een paar werknemers]

Noem zelf een paar preventieve maatregelen van het bedrijf die niet zijn genoemd. Bijvoorbeeld: een werkplanning die rekening houdt met de zon en hitte, beschutting tegen de zon, drinkwaterpunten, verkoeling in de keet, ventilatie op de werkplek, werkkleding voor zomers weer...



Bereid je goed voor

Wat kun jij daarvoor doen?

- ✓ Wees goed voorbereid, ken je lijf!
- ✓ Neem deel aan het PAGO
- ✓ Vraag zo nodig advies aan de bedrijfsarts

Tip: wees voorzichtig in de warmte als je net ziek bent geweest!
... Je lijf werkt dan minder goed in de warmte.

9 van de 22

Wat kun jij doen?

- Wees goed voorbereid, ken je lijf!
- Neem deel aan het PAGO.
- Vraag zo nodig advies aan de bedrijfsarts.

Tip: wees voorzichtig in de warmte als je net ziek bent geweest! Je lijf werkt dan minder goed in de warmte.

Vraag:

Wie kent het PAGO? Hoe functioneer je in de warmte?

Let op! Deze vragen zijn bedoeld om even over na te denken, zonder dat werknemers persoonlijke informatie verstrekken (respecteer hun privacy).

Hoe werkt de preventiezorg in de Bouw & Infra, waaronder het PAGO? www.volandis.nl/aan-de-slag/als-vakkracht/voor-jou-geregeld



Bereid je goed voor

Zet een goede app voor het weer op je mobiel

- ✓ Kijk voor je vertrekt naar het weer
- ✓ De weersverwachting
- ✓ Verloop temperatuur
- ✓ Zonkracht, luchtvochtigheid, wind

30 van de 32

Zet een goede app voor het weer op je mobiel.

Kijk voor je vertrekt naar het weer.

- De weersverwachting vandaag;
- Verloop van de temperatuur;
- Zonkracht, luchtvochtigheid, wind.

Vraag:

Wie gebruikt een weerapp? [Handen omhoog]

Vertel:

Kijk niet alleen naar de temperatuur. Kijk ook naar de zondkracht of uv-index, de luchtvochtigheid, de windsnelheid. Zo kun je je aanpassen bijvoorbeeld: zomerse werkkleding of zonnebrand meenemen.



Wist je dat?

- De straling van de zon maakt het extra heet.
- Met wind koel je af omdat je zweet sneller verdampt.
... de hitte van de zon lijkt dan minder, pas extra op voor verbranding!
- Met vochtige lucht zweet je lastiger.
... je koelt daardoor minder goed af en het voelt benauwd.

31 van de 32

Wist je dat?

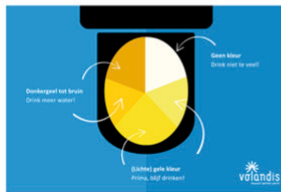
- De straling van de zon maakt het extra heet.
- Met wind koel je af omdat je zweet sneller verdampt. De hitte van de zon lijkt dan minder, pas extra op voor verbranding!
- Met vochtige lucht zweet je lastiger: je koelt daardoor minder goed af, het voelt benauwd.

Tip: de gratis apps KNMI, Weer (Apple en Android), Wheather Pro geven je deze informatie.

Aan het werk (3 minuten)



Aan het werk



Met zweten verlies je veel vocht

- ✓ Drink iedere 15 minuten water
- ✓ Neem je eigen drinkfles mee
- ✓ Check de kleur van je urine!

12 van de 22

Met zweten verlies je veel vocht.

- Drink iedere 15 minuten water.
- Neem je eigen drinkfles mee.
- Check de kleur van je urine!

Vertel:

Je vochtverlies moet je blijven aanvullen. Drink daarom iedere 15 minuten water, dus niet alleen in de vaste pauzes. Neem je eigen drinkfles mee en vul deze regelmatig bij. Je nieren lijden schade als je regelmatig te weinig drinkt.



13 van de 22

Wist je dat?

- Bij warm weer gebruik je geen extra zout! Dat zit al meer dan genoeg in je eten, en je bloeddruk gaat erdoor omhoog.

Vertel:

Drink vooral water als je zweet. Een isotone sportdrink (zoals Isostar) bevat precies genoeg zout en suiker om het water snel in het begin van je darm op te nemen.

Aan het werk

Weren, Kleren, Smeren

- ✓ Werk binnen op het heetst van de dag
- ✓ Werk in de schaduw
- ✓ Werk beschut, parasol of schaduwdoek



14 van de 22

Weren, Kleren, Smeren.

- Werk binnen op het heetst van de dag.
- Werk in de schaduw.
- Werk beschut, onder een parasol of schaduwdoek.

Vraag:

Wie kent de regel weren, kleren, smeren?

Vertel:

Bescherming tegen de zon is erg belangrijk. Hoe hoger de zonkracht (of uv-index) des te meer je je moet beschermen tegen de uv-straling en de hitte.

Aan het werk

Weren, Kleren, Smeren

- ✓ Draag uv-werende kleding (UPF 40 of hoger)
- ✓ Draag ademende kleding
- ✓ Lange broek, shirt met mouwen
- ✓ Pet of helm, met nekflap
- ✓ Uv-werende zonnebril



15 van de 22

Weren, **Kleren**, Smeren.

- Draag uv-werende kleding (UPF 40 of hoger).
- Draag ademende kleding.
- Lange broek, shirt met lange mouwen.
- Pet of helm, met nekflap.
- Uv-werende zonnebril.

Bespreek:

De kleding en PBM's die we vanuit ons bedrijf beschikbaar stellen (of adviseren).



Wist je dat?

Zweten is de beste manier om af te koelen.

- Je zweet moet kunnen verdampen.
- Je werkkleding moet dat door kunnen laten (zoals sportkleding).
- Een briesje (of ventilator) werkt extra verkoelend.

16 van de 22

Wist je dat?

Zweten is de beste manier om af te koelen!

- Je zweet moet kunnen verdampen
- Je werkkleding moet dat door kunnen laten (zoals sportkleding).
- Een briesje (of ventilator) werkt extra verkoelend.



Aan het werk

Weren, Kleren, **Smeren**

- ✓ Neem een flesje zonnebrandcrème mee
- ✓ Minimaal factor 30 of hoger
- ✓ Smeer je iedere 2 uur in
- ✓ Gebruik ieder jaar een nieuw flesje



17 van de 22

Weren, Kleren, **Smeren.**

- Neem een flesje zonnebrandcrème mee.
- Minimaal factor 30 of hoger.
- Smeer je iedere 2 uur in.
- Gebruik ieder jaar een nieuw flesje.

Vertel:

Je beschermt je tegen huidkanker.



Wist je dat?

Goede bescherming tegen uv-straling is zinvol.

- Je huid wordt minder snel oud (rimpels).
- Je hebt minder kans op huidkanker.
- Een zonnebril beschermt je ooglenzen tegen staar (wazig zicht).
- Let op: heeft je zonnebril uv-werende glazen?

18 van de 22

Wist je dat?

Goede bescherming tegen uv-straling is zinvol:

- Je huid wordt minder snel oud (rimpels).
- Je hebt minder kans op huidkanker.
- Een zonnebril beschermt je ooglenzen tegen staar (wazig zicht).

Info: alleen uv-werende glazen (UV400 of 100% UV) beschermen de ogen. De CE-markering (van 0 tot 4) geeft aan in welke mate de zonnebril fel licht tempert. Kies voor 3 (75%) of 4 (95%)



Veilig blijven werken

Onthoud:

- ☹️ Ken je grens
- 👤 Let op je collega's
- 📅 Plan slim



19 van de 22

Onthoud:

- Ken je grens.
- Let op je collega's.
- Plan slim!

Vertel:

Geef je grens op tijd aan, bij je collega's en uitvoerder. Je eigen gezondheid staat voorop. Ga niet tot het randje! Hoe warmer het is, des te beter moet je op elkaar letten. Begin vroeg op de dag met zware taken, werk beschermt in de middag. Rust op tijd uit, liefst in een koele bouwkeet of in de schaduw. Je lichaam kan dan herstellen. Doe de eerste dagen met warm weer rustiger aan.



Veilig blijven werken: oververhit?

- Je krijgt het flink warm
- Je raakt vermoeid, je werkprestaties nemen af
- Je krijgt klachten: hoofdpijn, duizeligheid, spierkramp
- Je voelt je niet lekker

20 van de 22

Signalen die wijzen op oververhitting:

- Je krijgt het flink warm.
- Je raakt vermoeid, je werkprestaties nemen af.
- Je krijgt klachten: hoofdpijn, duizeligheid, spierkramp.
- Je voelt je niet lekker.

Vraag:

Wie heeft deze klachten vaker gehad?

Adviseer zo nodig: werk veilig en gezond, bezoek de bedrijfsarts!

Welke signalen zijn normaal?

Je lichaam moet zich aanpassen als je in de warmte werkt. Je krijgt het (aangenaam) warm, je temperatuur en hartslag gaan licht omhoog, je gaat zweten.



Veilig blijven werken: oververhit?

1. **Stop** met je werk!
2. Ga naar een **koele plek**, samen met je collega
3. **Drink** 1-2 glazen water en neem even rust
4. Trekt het niet bij of krijg je meer klachten?
... Waarschuw de BHV'er!

21 van de 22

Oververhit? Wat nu?

1. Stop met je werk!
2. Ga naar een koele plek, samen met je collega.
3. Drink 1-2 glazen water en neem even rust.
4. Trekt het niet bij of krijg je meer klachten? Waarschuw dan de BHV'er.

Vraag:

Hoe bereik je de BHV'er op ons project?

Tip: houd je collega met klachten in de gaten, neem samen even rust!



Om te onthouden

- ☐ Neem een **drinkfles** mee, **drink** voldoende **water** (iedere 15 minuten)
 - ☐ Check je urinekleur!
- ☐ **Weren, kleren, smeren**
 - ☐ Schaduw/beschutting, uv-werende kleding (UPF 40), uv-werende zonnebril
 - ☐ smeer iedere 2 uur met factor 30
- ☐ **Plan slim**
 - ☐ Zwaar werk begin van de dag, werk binnen of in de schaduw, neem zo nodig extra pauze
- ☐ **Stop bij klachten**
 - ☐ Rust even uit op een koele plek, drink 1-2 glazen water, waarschuw zo nodig de BHV'er
- ☐ **Let op** je zelf en op je collega's

22 van de 22

Om te onthouden

Werkvorm: [om de beurt]. Noem een maatregel voor veilig werken in de warmte en hitte.

Ter info: in het protocol 'Veilig werken in de warmte en hitte' en deze toolbox staan preventieve maatregelen. Het doel hiervan is om comfortabel door te kunnen werken in de warmte en hitte, met behoud van de werkprestaties, het voorkomen van klachten en zonder inzet van de BHV'er voor ernstige incidenten. Met andere woorden: samen veilig doorwerken! Klik [hier](#) voor het protocol.

Checklist voor Veilig werken in de warmte en hitte

☐ Drinken

- o Neem een drinkfles mee, drink voldoende water (iedere 15 minuten).
- o Check je urinekleur!

☐ Weren, kleren, smeren

- o Zoek de schaduw op, werk beschut.
- o Draag uv-werende kleren (UPF 40 of hoger), een pet/helm met nekflap
- o Zet een uv-werende zonnebril op.
- o Smeer iedere 2 uur met minimaal factor 30.

☐ Plan slim

- o Voer zware taken aan het begin van de dag uit.
- o Werk binnen of in de schaduw.
- o Neem zo nodig extra pauze.

☐ Stop bij klachten

- o Rust even uit op een koele plek.
- o Drink 1-2 glazen water.
- o Waarschuw zo nodig de BHV'er (als je klachten niet verminderen).

☐ Let op jezelf en je collega's