

Om te onthouden voor werknemers

Veilig werken de in warmte en hitte



WERKEN MET WARM WEER IS RISICOVOL. DEZE CHECKLIST HELPT JE BIJ HET VEILIG WERKEN IN DE WARMTE EN HITTE. HET IS GEBASEERD OP HET HITTEPROTOCOL VOOR DE BOUW & INFRA.

Weren, kleren, smeren

- o Weren: zoek de schaduw op en werk beschut.
- o Kleren: draag uv-werende kleren (UPF 40 of hoger), een pet/helm met een nekflap en zet een uv-werende zonnebril op.
- o Smeren: smeer iedere 2 uur met minimaal factor 30.

Drink voldoende

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

Plan slim

- o Doe zware taken aan het begin van de dag.
- 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).

Meer weten?

Als je meer wil weten over het veilig werken in warmte en hitte, ga dan naar www.vollandis.nl/hitte.

