

Protocol: Werken in de hitte

Risico's werken in de hitte

Werken bij hoge temperaturen kan risico's met zich meebrengen. Vooral tijdens lichamelijk zwaar werk en sterke zonkracht. Meestal is op basis van gezond verstand bescherming tegen de risico's mogelijk.

Stijging lichaamstemperatuur

Tijdens het werken bij een hoge temperatuur zorgt het lichaam voor een betere doorbloeding van de huid om zodoende af te koelen. Daardoor ga je zweten.

Door zweten wordt warmte onttrokken aan de huid: we koelen af. Bij te weinig luchtsnelheid en hoge temperatuur kunnen we onze warmte niet goed kwijt aan de buitenlucht. Gevolg is dat de lichaamstemperatuur stijgt. Dit kan gezondheidsrisico's met zich meebrengen.

Gevolgen

De gevolgen van te grote hitte kunnen zijn: **vermoeidheid, concentratieproblemen, duizeligheid en hoofdpijn**. Daarnaast kunnen huidproblemen optreden zoals jeuk en huiduitslag. In ernstige situaties kan door **uitdroging, kramp, misselijkheid, uitputting, flauwte en bewusteloosheid** optreden. Door teruglopend concentratievermogen neemt ook de kans op ongelukken toe.

Daarnaast kunnen mensen die buiten werken blootgesteld worden aan schadelijke **uv-straling**, die huidziektes (zoals huidkanker) kunnen veroorzaken en wat schadelijk kan zijn voor je ogen.

Groepen die extra last van warmte hebben

Dit geldt o.a. voor mensen met long- of hartaandoeningen, mensen met overgewicht, of extreem laag ondergewicht en mensen die medicijnen tegen hoge bloeddruk gebruiken. Ook het gebruik van bepaalde geneesmiddelen kan het risico vergroten bij aanhoudend warm weer.

Maatregelen

In de wetgeving staat dat de temperatuur op de werkplek geen schade mag veroorzaken aan de gezondheid van de werknemer. Een specifieke temperatuur is echter niet genoemd. Veelal is, in overleg met de opdrachtgever, bescherming tegen de risico's bij werken in de hitte mogelijk:

- Gebruik je **gezonde verstand**;
- Pas waar mogelijk de werktijden en de werkzaamheden aan: probeer zwaar intensief werk te verminderen of uit te stellen;
- Vermijd de zon zo veel mogelijk tussen 12 en 15 uur; probeer werkzaamheden te plannen in de schaduw;
- Neem zo mogelijk vaker pauze;

- Neem **pauzes** zoveel mogelijk in een koelere ruimte;
- **Drink voldoende** (zorg dat je altijd een flesje water bij de hand hebt) en denk aan extra zout;
- Draag luchtige kleding, het liefst van katoen. Bedek hoofd en nek;
- Let op je huid: smeer je elke 2 uur goed in met **zonnebrandcrème** met een hoge beschermingsfactor, minimaal factor 30 (afhankelijk van het huidtype) en smeer vaker bij veel transpiratie;
- Zet warmte- producerende apparaten zo veel mogelijk uit of in een aparte ruimte;
- Pas zonwering toe: buitenzonwering is effectiever dan binnen-zonwering;
- Maak platte daken nat;
- Zorg waar mogelijk voor ventilatie.

KNMI- Hittekracht

Houd bij warm weer ook de actuele Hittekracht van het KNMI in de gaten (bijvoorbeeld in de KNMI app).

De Hittekracht geeft een beter beeld van hittestress dan alleen de temperatuur, omdat hierbij ook zonkracht, luchtvochtigheid en wind worden meegenomen.

Gebruik je **gezonde verstand**, de één heeft meer last van warm weer dan de ander, let extra op signalen van oververhitting zoals duizeligheid, hoofdpijn, misselijkheid en vermoeidheid, heb je moeite met warm weer, stem dit dan af met je leidinggevende.

Meer informatie:

<http://www.arboportaal.nl/onderwerpen/warmte>

<https://www.stigas.nl/artikel/werken-bij-warm-weer/>

[Werken in de hitte | Arbocatalogus Hoveniers en Groenvoorziening](#)

<https://www.knmi.nl/kennis-en-datacentrum/uitleg/hittekracht>