Omgaan met warme omstandigheden

Buiten kan de gevoelstemperatuur fors oplopen. Zeker bij hoge temperaturen in combinatie met een hoge vochtigheid, zonnestraling en inspanning. Daarnaast geeft zonnestraling op lange termijn het risico op huidkanker.

Voordelen:
Door gerichte maatregelen kan buiten werken in warmte en met zon prettig en gezond blijven.

Tips voor leidinggevenden:
• Zonnestraling geeft op lange termijn een risico op huidkanker en bij hoge temperaturen op een zonnesteek of hitte-uitputting. Geschikte maatregelen om dit te voorkomen zijn:
- invoeren tropenrooster (extra vroeg beginnen en vroeger eindigen of langere pauzes op het heetste moment van de dag),
- taken laten doen als de werkplek nog in de schaduw ligt,
- door afscherming een schaduwwerkplek realiseren. Bij regelmatig werken vanuit één plek kan dat prima met een parasol,
- pauzes buiten de directe zon nemen, liefst in een koele pauzeruimte,
- voldoende drinken,
- luchtige kleding aantrekken, die UV stralen tegenhoudt en ook de onderarmen bedekt,
- hoofdbedekking tegen straling op hoofd en in nek dragen, bijv. een pet met nekflap,
- ontblote huid insmeren met minimaal factor 10 bij werken in de zon tussen 11.00 – 15.00 uur. En bij mensen met een extra gevoelige huid zelfs factor 30 of hoger.

• Informeer medewerkers over de risico’s van zonnestraling en de maatregelen die ze kunnen nemen.

• Gebruik zo nodig het stappenplan om buitenwerkers tegen UV-straling te beschermen [1].

Tips voor medewerkers:
Kijk vooral uit als je regelmatig in de zomer tussen 11.00 en 15.00 uur in de zon werkt. Hieronder staan tips die je dan toe kan passen:

• Draag beschermende kleding van goed ventilerend materiaal en een pet met nekflap tegen zonnestraling;

• Smeer de ontblote huid in met zonnebrand met een voldoende hoge beschermingsfactor;

• Als er schaduwplekken zijn, gebruik die dan zo veel mogelijk tussen 11.00-15.00 uur. Gebruik eventueel een parasol;

• Pauzeer in de schaduw of in een koele pauzeruimte;

• Zie je een moedervlek die verandert, of een zweertje dat niet overgaat, ga dan naar een arts.

Aandachtspunten:
• Bij temperaturen boven de 35º C. en een luchtvochtigheid van meer dan 50% is werken in de hitte ook een risico voor de gezondheid. Extra maatregelen zijn in deze extreme situaties nodig, zoals
- extra pauzes op koelere plekken,
- zo kort mogelijk aaneengesloten werken.

• Werken medewerkers in de zonnestraling, houd hen dan zo veel mogelijk uit de zon tussen 11.00-15.00 uur als de straling het sterkst is. 70% van de melanomen (kwaadaardige huidkanker) treedt op in de arbeidzame jaren.

Bron-URL: https://sfzz.dearbocatalogus.nl/maatregel/omgaan-met-warme-omstandigheden

Links
[1] https://www.fnv.nl/site/brochures_en_folders/wees_zonbewust.pdf