

Lesbrief werken bij warm weer

Bijgewerkt tot 6 mei 2022

Introductie

We krijgen steeds vaker te maken met warme periodes en met (extreem) hoge temperaturen. Dit kan bij onze werkzaamheden voor problemen zorgen. In deze lesbrief volgen tips hoe het lijf en hoofd koel te houden tijdens warme werkdagen.

Klimaat

Of we nu binnen of buiten werken: vochtigheid, temperatuur en windsnelheid bepalen, samen met stralingswarmte, of we ons lekker voelen. We voelen ons prettig bij een gematigde temperatuur, een relatieve luchtvochtigheid en een beperkte lichtsnelheid.

Wat we ervaren hangt, behalve van het klimaat, af van inspanning en kleding. Een verhoogde temperatuur zorgt voor minder comfort, verlaging van de alertheid en verminderd concentratievermogen. Dit kan tot gevaarlijke situaties leiden.



Zonnestraling

De zon geeft warmte, daglicht en UV-straling af. Er zijn twee soorten UV-straling; UVA en UVB die de aarde bereiken. De kracht van de UV-straling hangt af van:

- Het jaargetijde: in de zomer sterker dan in de winter
- De plaats op aarde: hoe dichterbij de evenaar, hoe sterker, maar ook hoe hoger
- Het uur van de dag: het sterkst rond het middaguur, in Nederland tussen 12.00uur -15.00uur
- De mate van weerkaatsing: sterkere UV-straling door weerkaatsing via water, sneeuw of glas.

De kracht van de zonnestraling wordt uitgedrukt in de UV-index. Deze kan lopen van 0 t/m 10. De kracht van de straling kan hoger zijn dan je verwacht als je van het weer uitgaat. Want ook bij bewolkt of winderig weer, kan UV-straling sterk zijn. Wolken houden UV-straling namelijk niet tegen.

LET OP! Hoe hoger de zonkracht, hoe beter je jezelf tegen de zon moet beschermen. Heb ook extra aandacht voor je collega's. Verbranden heb je vaak zelf niet in de gaten!

Het KNMI geeft vanaf april op zonnige dagen de zonkracht voor Nederland aan. Dit kun je vinden op: www.knmi.nl.

zonkracht	omschrijving	minuten blootstelling tot huid rood kleurt	verbranding van de huid
0	geen	-	niet
1 - 2	vrijwel geen	100 - 50	niet
3 - 4	zwak	35 - 25	bijna niet
4 - 6	matig	25 - 15	gemakkelijk
7 - 8	sterk	15 - 10	snel
9 - 10	zeer sterk	< 10	zeer snel

Risico's van werken bij warm weer

- Huid verbranden met als mogelijk gevolg de ontwikkeling van huidkanker
- Uitdrogen
- Stofvorming door droogte
- Concentratieverlies
- Hitte-stress
- Flauwvallen
- Moe en/of loom worden
- Verminderde weerstand
- Ontstaan van bermbranden

Lesbrief werken bij warm weer

Bijgewerkt tot 6 mei 2022

Huid

De tijd die men zich onbeschermd (zonder verbranden) aan de zon kan blootstellen is afhankelijk van het huidtype. Hiernaast een overzicht van de verschillende soorten huidtypen.

Houdt er rekening mee dat de temperatuur niet alleen van invloed is op de zonkracht en dat bewolking geen UV-straling tegenhoudt. Ook kunnen erfelijke afwijkingen, bepaalde geneesmiddelen en chemicaliën de gevoeligheid van de UV-straling sterk verhogen.

Huid type	Verbranding	Kenmerken
1	Verbrandt zeer snel	Zeer lichte huid, vaak sproeten, rood of lichtblond haar, blauwe ogen
2	Verbrandt snel	Lichte huid, blond haar, grijze, groene of lichtbruine ogen
3	Verbrandt niet snel	Licht getinte huid, donker blond tot bruin haar, vrij donkere ogen
4	Verbrandt bijna nooit	Meestal getinte huid, donker haar, donkere ogen
5	Verbrandt nooit	Donkere huid, donker tot zwart haar, donkere ogen
6	Verbrandt nooit	Zeer donkere huid, zwart haar, donkere ogen

Een aantal vuistregels om de risico's te verminderen:

- Zorg voor afscherming tegen de zon;
- Probeer de zon tussen 12 en 15 uur te vermijden door een andere werkplanning;
- Probeer zoveel mogelijk in de schaduw te werken en te pauzeren;
- Voer intensief werk, zo kort mogelijk aaneengesloten uit;
- Maak bij zwaar werk optimaal gebruik van hulpmiddelen;
- Draag soepele beschermende kleding met minder isolatie of betere ventilatie;
- Bedek je nek met kledingstukken zoals een col of opstaande kraag;
- Smeer je om de twee uur in met zonnebrand (minimaal factor 10) en doe dit vaker als je veel zweet;
- Voorkom brandgevaar. Pas op met open vuur en warmtebronnen bij werkzaamheden in een omgeving met droge begroeiing zoals bijvoorbeeld een uitgedroogde berm.
- Drink veel water;
- Eet voldoende om het zoutgehalte in het lichaam op peil te houden;
- Wees alert op symptomen van oververhitting van je zelf en je collega's.
- Ga naar de dokter als een moedervlek verandert of een zweertje niet overgaat.

Bespreek- en evaluatiepunten.

1. Door zweethanden kan het handgereedschap uit de handen van een medewerker glijden en vallen. Het is aan te raden om je handen droog te houden.
2. Zorg dat je lichaam zo veel mogelijk bedekt is om jezelf tegen de zon te beschermen. Draag een lange broek en een T-shirt met lange mouwen.
3. Besteed bijzondere aandacht aan de lassers, die hebben het 's zomers erg zwaar bij het maken en afwerken van de thermietlassen.
4. Let op duizeligheid en hoofdpijn. Het komt vaak voor dat medewerkers geen idee hebben waar de klachten vandaan komen omdat ze de klachten niet relateren aan het werken in de zon. Pas op deze zogenaamde "Zonnesteek".

Heb je vragen naar aanleiding van deze lesbrief? Laat het ons weten via veiligheid@strukton.com