



# WERKEN ONDER WARME OMSTANDIGHEDEN

Werken onder warme omstandigheden moet zoveel mogelijk voorkomen kan worden. Gevolgen van blootstelling aan veel warmte kunnen o.a. zijn:

- Huidaandoeningen zoals jeuk en blaasjesuitslag.
- Kramp in de spieren door hitte, als we door zweten teveel zout verliezen.
- Hitteoedeem, ophoping van vocht in onderhuids weefsel, ontstaat door overmatige vaatverwijding in de huid.
- Toename van de lichaamstemperatuur; het stoppen van de inspanning zorgt ervoor dat men onwel kan worden.
- Acclimatisatie aan warmte. Zie [bijlage](#).
- Uitputting door te veel lichamelijke inspanning.



## Wat is de gewenste situatie?

- Medewerkers lopen geen gezondheidsschade op door werk bij te hoge temperaturen of verbranding van de huid door te veel zonnestraling.



## Maatregelen

- Plan de werkzaamheden zo, dat niet te lang in onder te warme omstandigheden gewerkt hoeft te worden.
- Zorg bij buitenwerk voor passende beschermingsmiddelen tegen de felle zon.
- Pas indien nodig de werktijden aan.



# Aandachtspunten voor medewerkers

## DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Drink regelmatig en niet te koud water. Wacht niet tot u dorst hebt. Neem een fles schoon water mee naar de werkplek.
- Als uw urine donker wordt, betekent dit dat u te weinig water drinkt.
- Drink geen alcohol en matig het drinken van koffie.
- Draag luchtige kleding bij warme omstandigheden
- Voorkom of verminder zwaar lichamelijk werk
- Werk tussen 12.00 en 15.00 uur zo veel mogelijk beschermd tegen de felle zon bij buitenwerk.

## TOELICHTING

- Bij blootstelling aan te veel warmte loopt het concentratievermogen terug waardoor ongevalkansen toenemen.
- Dit kan nadelig zijn in functies waarin aandacht en concentratie nodig zijn, zoals werken met heftruck- en trekker, werken op hoogte of werken met gevaarlijke stoffen.
- Extra last van de warmte kunnen hebben:
  - zwangeren, mensen met longaandoeningen (CARA),
  - mensen met hartaandoeningen,
  - personen die medicijnen gebruiken,
  - mensen met diarree,
  - mensen met overgewicht,
  - mensen met een slechte conditie,
  - mensen die aan het vasten zijn (bijvoorbeeld Ramadan),
  - medewerkers die in kassen spuiten met gewasbeschermingsmiddelen.

## ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

Neem preventief maatregelen;

- Ga bij nieuwbouw uit van hoge kassen.



- Sluit het schermdoek tijdig.
- Krijt het kasdek in de zomer.
- Overweeg daksproeiers.
- Zorg voor een planning, werk in het warmste deel van de dag buiten de kas.
- Verlaag het werktempo
- Overweeg een tropenrooster.
- Bij meer dan 40 graden Celcius of hoger het werk stoppen
- Gebruik een airco op machines met een cabine.
- Zorg voor flessen water op de werkplek.
- Las extra drinkpauzes in.
- Geef voorlichting over het werken onder warme omstandigheden en maak bedrijfsafspraken.

## WATER DRINKEN

- Neem een fles schoon water mee naar de werkplek en drink regelmatig en niet te koud water.



- Wacht niet tot u dorst hebt.
- Voeg bij langdurig werken in warme omstandigheden extra zout aan de maaltijden toe of drink sportdranken waaraan extra zouten zijn toegevoegd.
- Drink geen alcohol en matig het drinken van koffie. Dit werkt vochtverdrijvend en daarvan moet u juist meer plassen.

## BUITENWERK

- Werk tussen 12.00 en 15.00 u zoveel mogelijk in de schaduw, beschermd of doe in die tijd het binnenwerk van die dag. Rond die tijd is de zon het felst.
- Werk in overall of lange broek en draag een shirt met lange mouwen.
- Draag een pet met nekflap. Een hoed met een brede rand kan ook.
- Smeer uw onbedekte huid in met een antizonnebrandmiddel (factor 10 of hoger). Na 2 uren moet u opnieuw insmeren. Als u veel transpireert moet u vaker insmeren.
- Let op veranderingen in uw huid (jeuk/vlekkerige huid/niet genezende zweertjes en jeukende/dikker wordende moedervlekken). Het kan dan gaan om huidkanker. Raadpleeg bij twijfel uw huisarts.

## MEER INFO/GEBRUIKTE BASISDOCUMENTEN

- [Acclimatisatie](#)
- Arbo-informatieblad AI-48. Werken onder warme omstandigheden. SDU.
- Arbeidsinspectie. Interne instructie. Klimaat op de arbeidsplaats.

