

Werken in de zomer

Voorkom hittestres

Introductie

De zomer brengt vaak een aangename warmte met zich mee, waardoor we kunnen genieten van het zonnetje. Jammer genoeg zijn er ook risico's verbonden aan werken tijdens hete zomerdagen, vooral wanneer je langdurig aan de zon wordt blootgesteld.

Tijdens zeer warme dagen kan werken langs het spoor zonder beschutting gevaarlijk zijn, omdat het lichaam dan meer warmte opneemt dan het kan afvoeren. Dit kan leiden tot een verhoogde lichaamstemperatuur en de daaruit concentratieverlies kan de veiligheid op de werkplek beïnvloeden.

In deze toolbox lees je hoe je jezelf zo goed mogelijk kunt beschermen tegen hittestress en de schadelijke effecten van de zon. We geven je praktische tips en adviezen om gezond en veilig te blijven tijdens warme periodes, zodat je optimaal kunt profiteren van het zonnetje zonder risico's te lopen.

Gevolgen van het warme weer

Werken langs het spoor in de zomer brengt specifieke uitdagingen met zich mee, vooral in verband met hoge temperaturen. Hittestress ontstaat wanneer het lichaam de warmte niet volledig kan afvoeren, wat leidt tot een stijging van de kerntemperatuur. Dit gebeurt vaak in combinatie met fysiek zwaar werk. Wanneer de lichaamstemperatuur stijgt naar 38-39°C, neemt de fysieke prestatie af en nemen de gezondheidsrisico's boven deze temperatuur snel toe.

-Gevolgen van hittestress zijn onder andere:

- Concentratieverlies, wat kan leiden tot ongevallen.
- Sneller geïrriteerd zijn.
- Zwaardere belasting op hart en bloedcirculatie.
- Vermoeidheid.
- Uitputting en flauwvallen.
- Spierkramp.

De gevolgen van hittestress maken het werken onveilig voor zowel de werknemer als de omgeving.

-Factoren die de Gezondheid Beïnvloeden

Of de temperatuur gevaarlijk is, hangt af van verschillende factoren:

- Luchttemperatuur
- Luchtvochtigheid
- Mate van inspanning
- Kleding

-Gezondheidseffecten van Werken in de Zon

Buiten werken in de zon kan leiden tot verschillende gezondheidseffecten:

- **Warmtestraling:** Kan de warmtebalans van het lichaam verstoren.
- **Zonnesteek (hitteberoerte):** Werken zonder hoofdbescherming kan hiertoe leiden.
- **UV-straling:** Beschadigt de huidcellen, wat kan leiden tot verbranding, versnelde huidveroudering en huidkanker. UV-straling kan ook de ogen beschadigen.

Door preventieve maatregelen te nemen en de juiste stappen te volgen bij symptomen van hittestress, hitte-uitputting en hitteberoerte, kunnen ernstige gezondheidsrisico's voorkomen worden. Gebruik de Werkklimaat App om de werkcondities te monitoren en bespreek de werkpraktijken met de uitvoerder aan om de veiligheid van alle werknemers te waarborgen.

De zonkrachtschaal van het KNMI i.s.m. KWF Kankerbestrijding.

Zonkracht	Omschrijving	Roodkleuring onbeschermdde huid na x minuten	Huid verbrandt
1-2	vrijwel geen	100 - 50	
3-4	zwak	35 - 25	
5-6	matig	25 - 15	gemakkelijk
7-8	sterk	15 - 10	snel
9-10 en hoger	zeer sterk	minder dan 10	zeer snel

Wat kan je eraan doen?

Werken langs het spoor in de zomer brengt specifieke uitdagingen met zich mee, vooral door de hitte. Het is belangrijk om voorbereid te zijn en passende maatregelen te nemen om hittestress te voorkomen en om veilig te blijven werken.

Zelf hittestress voorkomen

- **Voldoende en regelmatig drinken:** Zorg ervoor dat je genoeg water drinkt en vermijd dranken met cafeïne of veel suiker. Deze kunnen de hydratatie juist verminderen.
- **Uitgerust en fit aan het werk beginnen:** Het is belangrijk om goed uitgerust aan je werkdag te beginnen. Zorg voor een goede nachtrust en vermijd overmatige fysieke inspanning voor het werk.
- **Regelmatig pauzes nemen:** Plan korte, regelmatige pauzes in, bij voorkeur in de schaduw en op een plek met wat wind. Dit helpt je lichaam af te koelen en op temperatuur te blijven.
- **Afkoelen met natte doeken:** Gebruik een natte doek in je nek of natte polsbandjes om je lichaamstemperatuur te verlagen.
- **Uit de zon blijven:** Probeer zoveel mogelijk uit direct zonlicht te blijven, vooral tijdens de heetste uren van de dag.

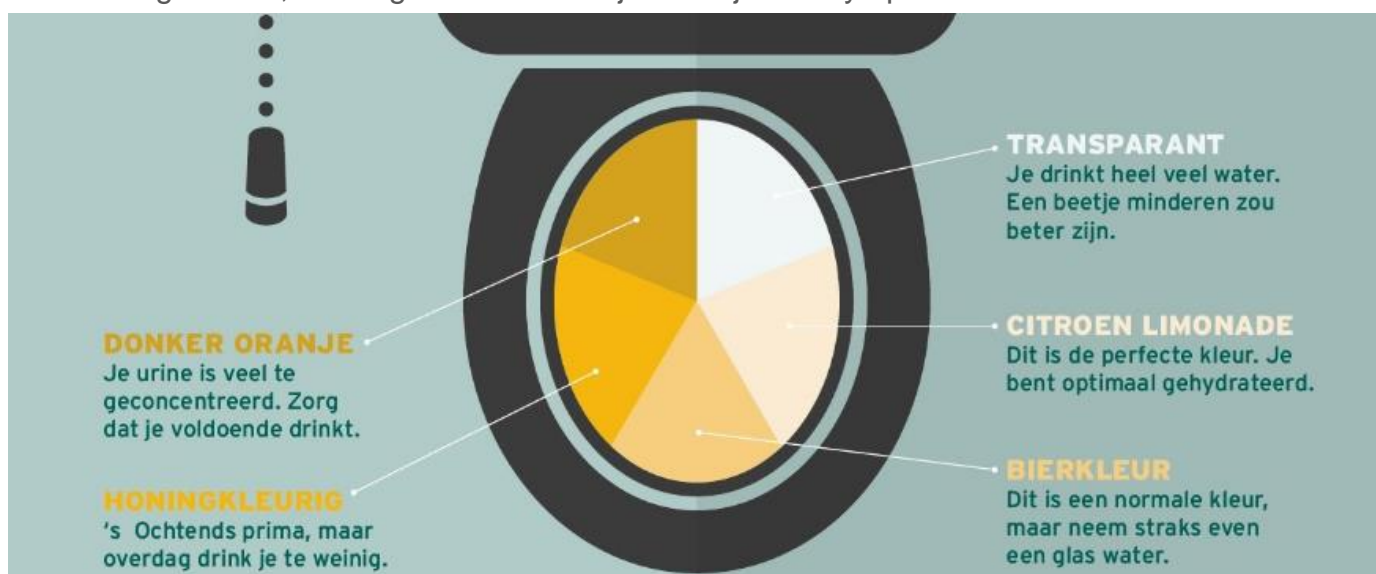
Overleg bij twijfel

Als je twijfelt of het nog veilig en gezond is om door te werken, overleg dan met de uitvoerder. Maak voor het beginnen met de werkzaamheden afspraken over aangepaste werk- en rusttijden, mogelijkheden om in de schaduw te werken en voldoende te drinken tijdens het werk.

Luister naar je lichaam

Let op de signalen van je lichaam en herken de symptomen van hittestress:

- Minder plassen dan normaal of donkerder urine kan wijzen op uitdroging.
- Droge mond, duizeligheid en misselijkheid zijn ook symptomen van hittestress.



Wat te doen bij hitte-uitputting of hittestuwing

Als iemand ondanks de genomen maatregelen ziek wordt van de warmte, kan er sprake zijn van hitte-uitputting of hittestuwing. Beide worden veroorzaakt door een tekort aan vocht en zout.

1. Breng de persoon naar een koelere ruimte of schaduw.
2. Geef de persoon vocht, bij voorkeur sportdrank of water, en iets zouts zoals chips.
3. Koel de persoon af met een natte doek of spons, maar gebruik geen te koud water. Dit kan de haarvaten sluiten en het zweten belemmeren, waardoor de hitte in het lichaam blijft.
4. Hou de persoon goed in de gaten. Als er geen verbetering optreedt of de toestand verslechtert, zoek dan medische hulp bij de dichtstbijzijnde huisartsenpost, spoedeisende hulp of bel 112.



Algemene maatregelen voor veilig werken op zonnige zomerdagen

- **Verlaag werktempo en intensiteit:** Verminder de fysieke inspanning tijdens de heetste momenten van de dag.
- **Uitstellen van zwaar fysiek werk:** Voer zwaar fysiek werk uit tijdens koelere periodes of verdeel het in korte periodes.
- **Draag een hoofddekseel met nekflap:** Vooral wanneer een veiligheidshelm gedragen moet worden, gebruik een geschikte nekflap.
- **Let op huidveranderingen:** Wees alert op verdachte plekje op de huid, zoals moedervlekken die van kleur of grootte veranderen.

Extra tips voor bescherming tegen de zon

- **Zonnebrandcrème:** Smeer jezelf iedere dag in met een zonnebrandcrème met een goede beschermingsfactor (SPF). Herhaal dit vervolgens om de twee uur.
- **Beschermende kleding:** Door een shirt met lange mouwen te dragen, bescherm je jezelf goed tegen de zon. Ook als het warm is, is het belangrijk om lange kleding te dragen. Zorg ervoor dat het dunne, makkelijk zittende kleding van katoen is.
- **Zonnebril:** Bescherm je ogen tegen de zon om het risico op staar te verminderen. Draag daarom een zonnebril.

Door deze richtlijnen te volgen, kun je jezelf en je collega's beschermen tegen de gevaren van hittestress en zorgen voor een veilige en gezonde werkomgeving langs het spoor tijdens warme zomerdagen.

Hoe geef je een toolbox



Hoe betrek je medewerkers?

Start positief



Complimenten geven over veilig gedrag, stimuleert veilig gedrag! Zet medewerkers in het zonnetje voor een positieve start van de toolbox

Zorg voor beweging in de groep!



Spoor aan het gesprek door afwisselende methodes te gebruiken waar je je medewerkers uitdaagt om actief mee te doen.

Stel vragen



Betrek je collega's door open vragen te stellen en door te vragen. Zo ontdek je waardevolle inzichten en praktische oplossingen van de werkvloer.

Gebruik praktijkvoorbeelden



Maak een onderwerp herkenbaar en concreet met praktijkvoorbeelden en vraag om ervaringen. "Wat betekent dit bij ons op de werkvloer?"

Vat samen



Vat samen wat er besproken is. Een korte herhaling helpt informatie beter te onthouden.

Zet aan tot actie!

"Wat gaan we veranderen na deze toolbox meeting?" Laat je collega's antwoorden en noteer dit voor de start van onze volgende

