



TOOLBOX

Zonbewust werken

Tips en vuistregels voor uw toolboxmeeting

Werken in de zon is niet zonder risico's. Het aantal uren dat iemand in de loop der jaren in de zon heeft doorgebracht en het aantal keren dat hij in die tijd zonnebrand heeft opgelopen, bepalen de kans op huidkanker. Langdurige blootstelling aan UV-straling heeft bovendien een nadelig effect op het afweersysteem. In deze toolbox geven we een aantal tips voor een doeltreffende bescherming van werknemers tegen blootstelling aan zonlicht en hitte.

Een hoge lichaamstemperatuur is gevaarlijk voor de gezondheid. Als iemand het te warm krijgt, kan dat verschillende klachten veroorzaken. Langdurige blootstelling aan de zon kan ook huidklachten veroorzaken, zoals huidverbranding, huidkanker en vervroegde veroudering van de huid.

Arbeidsrisico

Zonlicht is voor medewerkers op trekkers zonder cabines, stratenmakers en andere buitenwerkers een arbeidsrisico en arbeidsrisico's vallen onder de Arbowet. In deze wet of elders staat geen verwijzing naar specifieke wettelijke normen voor de toegestane hoeveelheid UV-straling voor werknemers, maar de werkgever is in het algemeen verplicht te zorgen voor een veilige en gezonde werkplek.

Verbranding en oververhitting

Wanneer iemand veel buiten werkt, wordt hij blootgesteld aan UV-licht. Dit vergroot de kans op huidziekten. Wij adviseren bij het buiten werken de huid zoveel als mogelijk te bedekken met kleding en een niet bedekte huid in te smeren met zonnebrandcrème.

Verbranding en mede daardoor een verhoogde kans op huidkanker is een van de risico's als in de zon wordt gewerkt. Daarnaast zijn er effecten die optreden wanneer de lichaamstemperatuur stijgt. Het lichaam tracht de warmte kwijt te raken door een snellere bloedsomloop: het hart gaat sneller kloppen en moet dus harder werken. De huid wordt roder en we gaan zweten. Door zweten wordt warmte onttrokken aan de huid: we koelen af. Bij weinig luchtsnelheid en hoge temperatuur kunnen we onze warmte niet goed kwijt aan de buitenlucht. Dan stijgt de lichaamstemperatuur. Dit kan grote gezondheidsrisico's inhouden.



De werknemers op deze foto hebben beschermende kleding aan. Het advies om een pet met nekflap te dragen. ►

Voor meer info over veilig werken, kijk op www.agroarbo.nl

Irma Gottenbos
bedrijfsadviseur



Risico's bij hitte

Hitte kan bij mensen leiden tot verschillende klachten:

- Huidaandoeningen, zoals jeuk en blaasjesuitslag;
- Hittekramp; kramp in de spieren, wanneer we door zweten te veel zout verliezen.
- Hitte-uitputting door uitdroging, wanneer vochtverlies door zweten niet genoeg wordt aangevuld door drinken.
- Hittesyncope: onvoldoende doorbloeding naar de hersenen. Dit veroorzaakt hoofdpijn, misselijkheid en vaak ook diarree. Het uiteindelijke gevolg is flauwvallen.
- Hitteberoerte: de inwendige temperatuur is boven de 41 graden. Verschijnselen: rode en droge huid, krampen, stuiptrekkingen en verlies van bewustzijn.
- Daarnaast is er bij het werken in de hitte sprake van verminderde concentratie en dus een verhoogde kans op ongelukken.
- Wanneer de buitenwerker geen beschermende kleding draagt (ontbloot bovenlichaam en korte broek), loopt hij bovendien meer risico op schrammen en snijwonden.

Let op: sommige mensen kunnen minder goed tegen hitte. Extra alertheid is geboden als een werknemer lijdt aan ziektes als suikerziekte of hoge bloeddruk, als hij een hart- of longaandoening heeft of als hij nog niet helemaal 'de oude' is na een ziekte. Ook bij overgewicht, een slechte conditie, een gevoelige huid en bepaalde geneesmiddelen is extra advies van huis- of bedrijfsarts gewenst.

De zes huidtypes

Type Kenmerken

1. Zeer lichte huid, vaak sproeten, rood of lichtblond haar, blauwe ogen (bijvoorbeeld Scandinaviërs en Ieren). Verbrandt zeer snel, wordt niet bruin.
2. Lichte huid, blond haar, grijze, groene of lichtbruine ogen (bijvoorbeeld Nederlanders). Verbrandt snel, wordt langzaam bruin.
3. Licht getinte huid, donkerblond tot bruin haar, vrij donkere ogen. Verbrandt niet snel, wordt gemakkelijk bruin.
4. Meestal een getinte huid, donker haar, donkere ogen (mediterrane types). Verbrandt bijna nooit, bruint zeer goed.
5. Donkere huid, donker tot zwart haar, donkere ogen (Aziatische types). Verbrandt nooit, bruint zeer goed.
6. Zeer donkere huid, zwart haar, donkere ogen (negroïde types). Verbrandt nooit.

Tien vuistregels

1. Probeer bij werkzaamheden op trekkers zonder cabines, als stratenmaker en bij andere buitenwerkzaamheden de zon (bij 26 graden of meer) op de middaguren tussen 12.00 en 15.00 uur te vermijden. Werk als het mogelijk is in de schaduw.
2. Zorg voor afscherming tegen de zon. Breng zo nodig dekzeilen of andere vormen van bescherming aan.
3. Gebruik persoonlijke beschermingsmiddelen.
4. Werk met comfortabel zittende kleding die tegen UV-straling beschermt. Bij langdurig werken in de zon is het ook verstandig om onder de kleding de huid in te smeren met beschermende crème.
5. Draag een beschermend hoofddeksel met een rand rondom, bijvoorbeeld een pet of helm met nekflap.
6. Gebruik een zonnebril met een goed UV-filter.
7. Zorg dat er tijdig voldoende water wordt gedronken om uitdroging te voorkomen.
8. Smeer uzelf om de twee uur in met anti-zonnebrandmiddel van minimaal factor 10 en doe dit vaker als u veel zweet. Smeer regelmatig! Zorg dat u de crème bij u heeft.
9. Ga naar de dokter als een moedervlek verandert of een zweertje niet overgaat.
10. Lees de instructie (zie kader) over het bepalen van het huidtype, de zonkracht en de beschermingsmogelijkheden (ook speciale voeding en bruiningspillen kunnen helpen) en kaart problemen met de zon bij de werkgever aan, zodat u samen tot een oplossing kunt komen.



Deze werknemer draagt een T-shirt als bescherming tegen de zon en heeft zich ingesmeerd met zonnebrandcrème. Het advies is om ook een pet met nekflap en een goede zonnebril te dragen. Daarnaast zou hij als afscherming tegen de zon een tent kunnen plaatsen.