

Om te onthouden:

Risico's bij koude omstandigheden

- Kans op onderkoeling
- Kans op koudeletsels, zoals brandwonden bij bevroering
- Kans op verminderde handvaardigheid



Risico's bij warme omstandigheden

- Verhoogde kans op hartinfarcten
- Afname van concentratie, toename kans op fouten
- Hitteberoerte



Maatregelen om je te beschermen tegen koude en warme omstandigheden

- Drinken
 - Drink warme dranken (zoals koffie en thee) in koude omstandigheden
 - Drink lauwe/koude dranken in warme omstandigheden. Drink voldoende.



- Kleding
 - Draag warme kleding zoals thermo kleding in koude omstandigheden.
 - Draag luchtige kleding in warme omstandigheden.

- Rustpauzes
Neem voldoende rustpauzes, zodat je lichaam bij kan komen.

- Werkrotatie
De medewerkers die in de koude/warme omstandigheden werken, moeten worden afgewisseld.



Achtergrondinformatie:
Algemeen

Op veel locaties kom je warme en/of koude werkomstandigheden tegen. Denk bijvoorbeeld aan het werken in een vries-/koelcel, of werken langs een lopende productielijn in het midden van de zomer. In deze toolbox leer je wat de risico's zijn van werken in koude en warme omstandigheden en wat je kan doen om jezelf te beschermen tegen deze risico's.

Koude werkomstandigheden

Zoals gezegd komt het werken in koude omstandigheden veel voor. Als voorbeeld werden koel-/vriescellen genoemd, maar je kan ook denken aan simpelweg buiten werken in winterse omstandigheden.

Ons lichaam functioneert alleen goed als de lichaamstemperatuur rond de 37 °C is. Indien je lichaam de temperatuur niet meer op hetzelfde niveau kan houden, dan kan dit gevolgen hebben voor je gezondheid. We spreken van onderkoeling als de lichaamstemperatuur onder de 35 graden zakt. Onderkoeling kan leiden tot blijvende gezondheidsschade.

Risico's

- Kans op koudeletsels.
- Kans op onderkoeling
- Verminderde handvaardigheid
- Gevoel van afschuw/ontevredenheid.

Risicogroep

Mensen met een geringe belastbaarheid in de kou hebben grotere kans op problemen. Denk aan ongetrainde mensen, mensen die snel koude handen hebben, mensen met bepaalde ziekten. Daarnaast bevordert het werken met trillend gereedschap de kans op koudeletsel.

Warme werkomstandigheden

Zoals aangegeven werkt ons lichaam het beste op een constante temperatuur van 37°C. Waar we net zagen dat te koude omstandigheden schadelijk voor de gezondheid kunnen zijn, zijn ook te warme omstandigheden niet goed voor ons lichaam.

Risico's

Aan het werken in warme omstandigheden zitten de volgende risico's

- Comfortklachten, zoals motivatie en productiviteit verlagend

- Afnemen concentratie

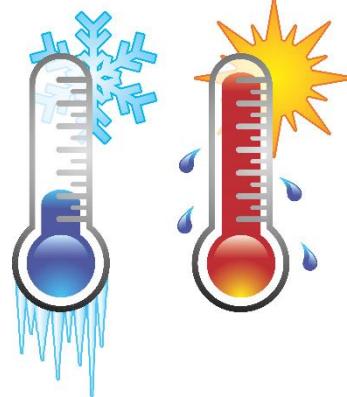
- Verhoogde kans op hartinfarcten bij binnen temperaturen van 25-35°C.

Bij extreme warmte kunnen de volgende effecten optreden:

- Warmte-uitslag
- Hittekrampen
- Hitte-uitputting doordat bloedcirculatie te kort schiet.
- Hitteberoerte als gevolg van erger wordende hitte-uitputting. Kan het zenuwstelsel beschadigen.

Risicogroep

Zwangere werknemers, oudere werknemers en werknemers met een slechte conditie, of met hart- en vaatziekten hebben een verhoogde kans op letsel bij het werken onder warme omstandigheden.



Maatregelen

Om de risico's van werken in koude en warme temperaturen te beperken bestaan er een aantal maatregelen.

In principe moet het werk zodanig zijn ingericht dat medewerkers geen last ondervinden tijdens het uitvoeren van de werkzaamheden.

Onderstaande maatregelen gelden voor zowel werken in koude omstandigheden als werken in warme omstandigheden.

- Werkrotatie
De medewerkers die in de koude/warme omstandigheden werken, moeten worden afgewisseld.
- Rustpauzes
Voldoende rustpauzes zorgen ervoor dat het lichaam kan bijkomen, en beperkt de kans op koudeletsel en letsel als gevolg van werken in hitte.
- Warme dranken
Drink bij het werken in koude omstandigheden warme dranken, zoals koffie of thee, tijdens je rustpauzes. Dit helpt bij het opwarmen.

Drink bij het werken in warme omstandigheden voldoende lauwe dranken. Zo blijf je gehydrateerd en loop je minder kans op letsel als gevolg van werken in hitte.

- Beschermende kleding
Draag bij het werken in koude omstandigheden voldoende beschermende kleding. Zorg voor bijvoorbeeld thermo-kleding, maar ook handschoenen en mutsen.

Draag bij het werken in warme omstandigheden luchtige kleding, bij voorkeur van katoen.