

## BIJLAGE 1 ACCLIMATISATIE AAN WARMTE

De belangrijkste aanpassing van het lichaam aan regelmatige inspanning in een warme

omgeving is acclimatisatie. Iemand die aan een bepaald klimaat in combinatie met zijn normale arbeid is gewend, noemen we geacclimatiseerd. Acclimatisatie heeft een aantal effecten op de reactie van het lichaam op warmteblootstelling. Ten eerste zal de zweetproductie al bij lagere lichaamstemperaturen op gang komen en deze zal ook bij een bepaalde lichaamstemperatuur hoger zijn. Het zweet wordt beter over het lichaam verdeeld,

waardoor de verdamping efficiënter wordt en de lichaamstemperatuur bij een bepaalde belasting afneemt. Ook de rusttemperatuur van het lichaam wordt lager door acclimatisatie, waardoor de marge voor verhitting groter wordt. De zoutconcentratie van het zweet neemt af, waardoor het lichaam zijn zoutbalans beter in stand kan houden. Ook de circulatie reageert op acclimatisatie. Na acclimatisatie is het lichaam beter in staat bij sterke verwijding van de huidbloedvaten de bloeddruk in stand te houden. Flauwvallen of duizelig en onwel worden door de hitte als gevolg van het inzakken van de bloeddruk zal derhalve na acclimatisatie minder gauw voorkomen. Acclimatisatie heeft dus een sterk, positief effect op hittetolerantie.

Voor goede acclimatisatie heeft men minimaal een periode van 8 tot 10 dagen met dagelijkse hitteblootstelling (minimaal zo'n anderhalf uur per dag) nodig. Dit betekent, gezien de normale werktijden, dat volledige acclimatisatie op de werkplek moeilijk te realiseren is. Omdat acclimatisatie na dagen zonder hittearbeid ook weer snel afneemt, zal duidelijk zijn dat na elk weekend/vrije dagen/vakantie het lichaam weer zwaarder wordt belast bij dezelfde arbeid, en er een verhoogd risico op warmteziekten aanwezig is. Als vuistregel kan men stellen dat één dag acclimatisatie in twee dagen zonder hitteblootstelling weer verloren gaat.