



# Werken bij warm weer en/of in de zon

## Inhoudsopgave

- Wat is de gewenste situatie?
- Maatregelen
- Checklist voor de dagelijkse praktijk



Goedgekeurd door Sociale Partners

*Gepubliceerd als informatief, december 2024*

Vooraf bij hitte in de zomer kan het voorkomen dat de medewerkers zowel binnen als buiten op het veld bij hoge temperaturen werken en/of in de volle zon moet worden gewerkt. Dit leidt al gauw tot discomfort, maar kan bij toenemende temperaturen gezondheidsrisico's met zich meebrengen. Het is belangrijk om de volgende symptomen in de gaten te houden: hoofdpijn, misselijkheid, vermoeidheid, duizeligheid, flauwte, snelle hartslag en spierkrampen. Deze klachten kunnen wijzen op een tekort aan vocht en uiteindelijk tot uitdroging leiden of tot hittestress of een zonnesteek. Daarnaast leidt het tot prestatievermindering en een grotere kans op ongevallen doordat het concentratievermogen afneemt. Dit kan nadelig zijn in functies waarin aandacht en concentratie nodig zijn. Daarnaast is huidverbranding door veelvuldige blootstelling aan zonlicht een risico. Dit kan leiden tot huidandoeningen zoals jeuk en blaasjesuitslag of op den duur zelfs huidkanker. Om de risico's te beperken kunnen verschillende maatregelen worden genomen zoals het invoeren van een tropenrooster, inlassen van extra drinkpauzes, zorgen voor water op de werkplek en passende beschermingsmiddelen bij buitenwerk tegen de warmte en de felle zon en voorlichting en instructie hierover aan het personeel. Dit Arboblade gaat over de warmtebelasting bij warm weer.

## Wat is de gewenste situatie?

- ✓ De werkgever heeft inzicht in de warmtebelasting waaraan de medewerkers kunnen worden blootgesteld en neemt de juiste maatregelen om werken bij hoge temperaturen en blootstelling aan zonlicht veilig te houden.

## Maatregelen

### Algemeen

- Maak afspraken over welke maatregelen genomen worden in jouw bedrijf bij warm weer werken in de zon. Kijk voor informatie bij de [Tips voor veilig en gezond werken bij warm weer](#) en infokaart [Veilig en gezond werken bij warm weer](#).
- Geef voorlichting en instructie over het werken bij warm weer, de kenmerken van oververhitting en de te nemen maatregelen om gezondheidsschade te voorkomen. Herhaal de voorlichting en instructie eens per 3 jaar.
- De leidinggevende houdt toezicht op de naleving van de gemaakte afspraken.
- Zorg dat de BHV-ers weten wat ze moeten doen bij een ernstige oververhitting.

### ➔ Bronmaatregelen

- Pas de werkomstandigheden aan de weersomstandigheden aan. EN:
- Neem klimaataspecten mee bij nieuwbouw zodat ook bij warme omstandigheden temperaturen goed blijven / in de ruimtes goed te werken is.



→ Collectieve maatregelen

- Pas zo mogelijk de werktijden aan. Overweeg in goed overleg met de medewerkers een tropenrooster in te voeren: eerder beginnen en vroeger stoppen of een langere pauze geven op het heetste moment van de dag. EN:
- Probeer op de warme dagen zoveel als mogelijk lichte werkzaamheden uit te voeren. EN:
- Verlaag het werktempo. EN:
- Plaats extra flessen water of watertappunten op de werkplek. EN:
- Zorg voor een koele pauzeruimte waar medewerkers (extra) kunnen pauzeren of maak in geval van buitenwerk een schaduwplek. Bijvoorbeeld door het plaatsen van een parasol of een zonnedoek. EN:
- Las op tijd extra (drink)pauzes in. Begin hiermee in de ochtend EN:
- Voorkom te grote temperatuurverschillen tussen werkplekken EN:
- Leg de gemaakte afspraken vast in een handreiking. Hierin zet je de belangrijkste maatregelen die genomen moeten worden zodra er sprake is van aanhoudende warmte op de werkplek zoals aanpassing werktijden, invoeren tropenrooster, afwisseling van werkzaamheden in warmte en op koelere plekken, voldoende pauzes en het uitstellen van bepaalde werkzaamheden. Geef aan bij welke temperatuur en luchtvochtigheid bij welke werkzaamheden de verschillende maatregelen van kracht worden. Stel de afspraken vast na overleg met enkele medewerkers en/of na instemming van de OR/PVT. EN:
- Bespreek de maatregelen met de medewerkers.

→ Binnenwerk

- Krijt glazen daken in de zomer. EN:
- Sluit het schermdoek tijdig. EN:
- Zorg voor voldoende ventilatie door het openen van een of meerdere luchtramen. Eventueel in combinatie met het aanzetten van ventilatoren. EN:
- Houd bij irrigatie rekening met waterafgifte. Hierdoor kan de relatieve luchtvochtigheid toenemen, dit geeft grotere warmtebelasting. EN:
- Zorg ervoor dat beschermende kleding in een witte uitvoering aanwezig is. Denk aan spuitoverall of overalls voor werkzaamheden als gewasinspectie.

→ Buitenwerk

- Voorzie machines met een cabine van een airconditioning. EN:
- Pas werkzaamheden zoveel mogelijk aan dat er in de schaduw of beschutting gewerkt kan worden in plaats van de volle zon. Bijvoorbeeld door werktuigen met adequate zonwering uit te voeren.



→ Individuele maatregelen

- Beperk de blootstellingsduur en/of het aantal blootgestelde medewerkers. Wissel werkzaamheden in de warmte

zoveel als mogelijk af met werk op een koelere plek of door fysiek belastend werk af te wisselen met minder fysiek belastend werk. Met een goede inventarisatie en evaluatie is een juiste afweging te maken van taakafwisseling.

- Zorg dat medewerkers licht en luchtige kleding kunnen dragen (katoen) en dat kleding zoveel mogelijk lichaam bedekkend is. Natuurlijke stoffen absorberen beter vocht en zijn ook ademend. Stel zonnebrandmiddelen beschikbaar als er in de zon wordt gewerkt om onbedekte huid te beschermen .

#### → Persoonlijke beschermingsmiddelen

- Zorg bij buitenwerk voor passende beschermingsmiddelen tegen de felle zon: pet of hoed met afneembare nekflap, lange broek en shirt met lange mouwen bij voorkeur UV-werend, (veiligheid)zonnebril en zonnebrandcrème. EN:
- Overweeg het dragen van koelvesten zowel bij binnen als buitenwerk.



#### Toelichting op de maatregelen

- Niet alleen de omgevingstemperatuur bepaalt of we het warm hebben, ook de relatieve luchtvochtigheid, de lichtsnelheid, de warmtestraling, de kleding en de fysieke inspanning spelen een rol. Hoe hoger de relatieve luchtvochtigheid, hoe minder makkelijk ons zweet verdampt, waardoor de koelende werking van het verdampen tekortschiet. Maar ook de mate van inspanning is bepalend. Omdat al deze factoren een rol spelen kan het lastig zijn vooraf vast te stellen onder welke omstandigheden de gezondheid van de werknemer schade kan oplopen. Een globale indicatie kan verkregen worden door gebruik te maken van de [FNV Werkklimaat app](#) of de [ClimApp](#). Of er daadwerkelijk sprake is van een ongezonde situatie zal door een deskundige beoordeeld moeten worden.
- Verstrek zonnebrandcrèmes. Er bestaan zonnebrandcrèmes met heel veel beschermingsfactoren: van factor 4 tot en met factor 50. Factor 4 beschermt de huid voor 75%. Factor 10 beschermt 90%. Factor 20 beschermt 95% en factor 50 beschermt 98%. De juiste factor is afhankelijk van huidtype en zonkracht. Hoe hoger de zonkracht, hoger de uv-straling, des te hoger de SPF. Hier vind je de [dagelijkse zonkracht index](#). Afhankelijk daarvan kun je de juiste factor kiezen.
- Besteed daarbij extra aandacht aan medewerkers met een verhoogd risico op een ernstig verloop bij blootstelling aan de zon en/of warm weer in de volgende situaties.
- Bij een hoge bloeddruk, zwangerschap, overgewicht, gevoelige huid en bij een minder goede of slechte conditie.
- Bij medicijngebruik. Plastabletten kunnen op warme dagen te veel vocht afdrijven. Middelen tegen allergie (anticholinergica) remmen het zweten en middelen die de psyche beïnvloeden verstoren de temperatuurregeling.



- Bij diarree. Het is belangrijk dat de medewerker alleen werkt als dit medisch mogelijk is en zo nodig medisch advies inwint over z'n kwaal. De medewerker moet de mogelijkheid hebben extra water, of andere drankjes te nuttigen om het zoutgehalte op peil te houden.
- Bij bepaalde ziekten, bijvoorbeeld suikerziekte of een hart- of longaandoening.
- Stimuleer werknemers om bovengenoemde situaties te melden zodat de werkgever maatregelen kan nemen.
- Als een medewerker twijfelt of hij zijn werk veilig kan doen, moet hij een bedrijfsarts kunnen raadplegen.

## Checklist voor de dagelijkse praktijk

Algemeen binnen- en buitenwerk:

- Neem een fles schoon water mee naar de werkplek en drink regelmatig en niet te koud water. Wacht niet tot je dorst hebt. Op een warme dag moet je minimaal 2 liter drinken en steeds voordat je dorst krijgt. Als je urine donker wordt, betekent dat je te weinig water drinkt. Was je handen voor eten en drinken.
- Matig het drinken van koffie. Dit werkt vocht afdrijvend en daarvan moet je juist meer plassen.
- Draag luchtige kleding.
- Pas je werk aan, voorkom of verminder zwaar lichamelijk werk
- Pas je werktempo aan.
- Neem vaker een pauze in een koele ruimte of zoek de schaduw op.
- Spreek je leidinggevende aan als je problemen ervaart met het werken bij warm weer.

Aanvulling voor buitenwerk

- Houd je aan de maatregelen die in je bedrijf gelden bij werken in warm weer / de zon
- Draag luchtige kleding, een overall of lange broek en shirt met lange mouwen.
- Draag bij het werken in de zon een pet met nekflap een hoed met een brede rand kan ook.
- Smeer je onbedekte huid in met een zonnebrandcrème in de juiste beschermingsfactor (SPF - Sun Protection Factor). Hoe hoger de beschermingsfactor, hoe beter de bescherming. Herhaal het insmeren iedere 2 uur. Als veel transpireert, moet je vaker insmeren. Raadpleeg bij - een echt heftige verbranding - je huisarts voor bijvoorbeeld een herstellende crème.
- Check je huid op veranderingen. Raadpleeg bij twijfel altijd je huisarts.

Aandachtspunten met betrekking tot bijzondere groepen

Zwangeren

De wet schrijft geen specifieke richtlijnen en regels voor deze doelgroep voor op dit gebied. De inzet- en belastbaarheid van deze werknemers vereist maatwerk in overleg met een leidinggevende, bedrijfsarts of andere bevoegde.



Anderstaligen

Bied instructie en [voorlichting](#) in meerdere talen aan. Pictogrammen kunnen hierbij een visuele ondersteuning geven.

Jongeren (jeugdigen/kinderen)

De wet schrijft geen specifieke richtlijnen en regels voor deze doelgroep voor op dit gebied. De inzet- en belastbaarheid van deze werknemers vereist maatwerk in overleg met een leidinggevende, bedrijfsarts of andere bevoegde.

Medewerkers met een verzwakt immuunsysteem

De wet schrijft geen specifieke richtlijnen en regels voor deze doelgroep voor op dit gebied. De inzet- en belastbaarheid van deze werknemers vereist maatwerk in overleg met een leidinggevende, bedrijfsarts of andere bevoegde.

## Relevante wetgeving

1. Fysische factoren Arbobesluit artikel 6.1
2. Persoonlijke beschermingsmiddelen (Arbobesluit artikel 8.1. t/m 8.3)

## Meer info

- Warmteziektes: Een te hoge omgevingstemperatuur kan leiden tot ernstige ziekteverschijnselen. De volgende warmteziektes kunnen optreden:
  - Warmte-uitslag: Dit is de lichtste vorm van warmteziekte. Doordat de huid langdurig nat is, raken de zweetklieren verstopt. Hierdoor ontstaan blaasjes die een jeukend en brandend gevoel geven.
  - Hittekrampen: Dit zijn pijnlijke krampen in met name de benen en buikspieren. Deze krampen ontstaan vermoedelijk door een gebrek aan zout.
  - Hitte-uitputting: Bij zware inspanning en hoge temperaturen kan het lichaam de bloedvoorziening van spieren, hersenen en huid moeilijk op peil houden. Als de inspanning stopt, kan men onwel worden omdat de bloeddruk dan ineens snel inzakt. Kenmerken zijn onder andere bleekheid, duizeligheid, hoofdpijn en een onstabiele loop.
  - Hitteberoerte: Als hitte-uitputting ernstiger vormen aanneemt spreekt men van een hitteberoerte. De lichaamstemperatuur kan dan boven de 41°C komen, waardoor beschadiging aan het zenuwstelsel kan optreden. Naast de kenmerken van hitte-uitputting kunnen mensen met een hitteberoerte ook last hebben van een rode of hete droge huid, krampen en stuipen. Men toont vaak ook afwijkend gedrag (verward, prikkelbaar, agressief, geheugenverlies, etc.) of verliest uiteindelijk het bewustzijn.
- Zonkracht index. Zonkracht is een maat voor de hoeveelheid uv-straling. De ozonlaag om de aarde houdt de meeste uv-straling tegen. Deze laag wordt steeds dunner. Mede daardoor is de hoeveelheid uv-straling en dus de zonkracht toegenomen. Hoe groter de zonkracht, hoe groter de kans op gezondheidsproblemen. De zonkracht is niet alle dagen hetzelfde: in de zomer is de zonkracht groter dan in de winter. Ook is midden op de dag de zonkracht weer groter dan in de ochtend of avond. Daarnaast hebben de stand van de zon, wolken, stof in de atmosfeer en luchtvochtigheid invloed op de zonnekracht. Het KNMI geeft meestal via de media een waarschuwing voor de [zonkracht](#) af.

## Gebruikte basisdocumenten



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