

## OP DE BOUWPLAATS SCHIJNT NIET ALTIJD DE ZON.

### Inleiding

Bijna alle werknemers in de bouw worden blootgesteld aan wisselende weersomstandigheden. De lente kenmerkt zich bijvoorbeeld als een periode waarbij de (voorjaars-)zon al snel voor aangename temperaturen kan zorgen, terwijl de herfst beter bekend staat als een koude, winderige en regenachtige periode. Het is voor de bouwplaatsmedewerker dan ook van groot belang dat de hij/zij op de juiste wijze inspeelt op deze omgevingsfactoren. Temeer omdat brongerichte maatregelen technisch, economisch en/of organisatorisch niet altijd voldoende realiseerbaar zijn.

Wanneer jullie de juiste aanvullende maatregelen nemen beperken we het ziekteverzuim en voorkomen we ook de gevolgen voor ons lichaam, welke zich mogelijk pas op lange termijn openbaren.

### Doelstelling

Het doel van deze toolboxmeeting is jullie bewust te maken van de gezondheidsrisico's, die het werken onder verschillende weersomstandigheden met zich mee kunnen brengen. Tevens worden in deze toolboxmeeting maatregelen aangedragen die jullie zelf kunnen ondernemen, teneinde deze gezondheidsrisico's te minimaliseren.

### Vraag:

Welke 4 factoren bepalen het thermisch klimaat op de bouwplaats?

- luchttemperatuur
- luchtvochtigheid
- luchtsnelheid
- aanwezigheid van stralingsbronnen (hete/koude oppervlakken, zon)

De onderwerpen welke achtereenvolgens behandeld zullen worden zijn:

- ✚ Temperaturen
- ✚ Neerslag en vochtigheid
- ✚ Wind en tocht
- ✚ Duisternis
- ✚ Zon

### Temperaturen:

Bij warmte-uitwisseling tussen je lichaam en de omgeving moet je zeker één zaak goed in de gaten houden: zorg dat je je lichaamstemperatuur constant houdt!

Werkzaamheden in een warme omgeving:

Wanneer de luchttemperatuur te hoog is kan het lichaam zijn warmte niet meer kwijt aan de omringende lucht. Daarnaast neemt jouw lichaam warmte op van stralingsbronnen waarvan de temperaturen vrij hoog zijn.

Op de bouwplaats schijnt niet altijd de zon..... !

In deze omstandigheden stijgt de lichaamstemperatuur en verhoogt de hartactiviteit, waardoor je slaperig wordt en dus niet alleen jouw prestaties verminderen maar ook het ongevalrisico toeneemt.

Tip 1 Scherm de hittebron af.

## OP DE BOUWPLAATS SCHIJNT NIET ALTIJD DE ZON.

Tip 2 Zorg voor voldoende ventilatie, zodat de warmte afgevoerd wordt.

Tip 3 Ventileer de zijde van je lichaam, welke wordt blootgesteld aan koele lucht.

Tip 4 Beperk zoveel mogelijk de blootstellingduur aan warmte.

Tip 5 Voorkom overmatig transpireren.

Tip 6 Pas de werktijden aan en drink extra water bij aanhoudende warmte.

### Werkzaamheden in een koude omgeving:

Vraag:

Stel voor: je loopt over de bouwplaats met 5 km/uur, terwijl het 4 graden vriest.

Er staat een windje van 29-38 km/uur (windkracht 5)....., hoeveel is dan de gevoelstemperatuur? (Antwoord: -12 graden!!)

Wanneer de luchttemperatuur te laag is, staat het lichaam (te-)veel warmte af aan de omringende lucht. Daarnaast geeft je lichaam ook (te-)veel warmte af wanneer het in aanraking komt met materiaal/materieel waarvan de oppervlakte koud is.

Bij wat extremere blootstelling (hoge windsnelheden en/of strenge vorst) kan onderkoeling of zelfs bevriezing van uitstekende lichaamsdelen (zoals vingers, neus, oren) ontstaan.

Tip 1 Draag isolerende kleding.

Tip 2 Zorg voor zo volledig mogelijke huidbedekking.

Tip 3 Draag vochtabsorberende onderkleding (thermo-ondergoed).

Tip 4 Pas (zo mogelijk) de werktijden aan.

Tip 5 Voorkom aanraking met koude oppervlakken.

Tip 6 Wees extra alert als de koude gepaard gaat met een stevige wind.

→ *ZIE TOOLBOXMEETING klimaat - 2 - Winterkoude*

### Neerslag en vochtigheid:

Het letterlijk tot op de huid nat zijn herkennen we allemaal....., de ene keer vanwege het druilerige weer en op een ander moment door een stevige hoosbui waar je niet op gerekend had. Goede waterafstotende kleding, welke nog wel voldoende ventileert, is onontbeerlijk om de werkzaamheden onder deze omstandigheden enigszins voort te kunnen zetten.

Tip 1 Draag waterafstotende ventilerende (dampdoorlatende) bovenkleding.

Tip 2 Voorkom te zwaar werken; dit in verband met ook nog eens overmatig transpireren.

Tip 3 Breng de pauzes door in een verwarmde ruimte en nuttig daarbij warme dranken.

### Wind en tocht:

Als je zwaar lichamelijk werk verricht in een koude, tochtige of vochtige omgeving kan dat tot klachten leiden in het bewegingsapparaat. Dit geldt ook voor het werken in ontbloot bovenlichaam, omdat dan je spieren afkoelen en ook de kans bestaat op huidirritatie in verband met blootstelling aan bepaalde stoffen.

## OP DE BOUWPLAATS SCHIJNT NIET ALTIJD DE ZON.

Tip 1 Voer de werkzaamheden zoveel mogelijk binnen of onder een overkapping uit.

Tip 2 Probeer een winddichte/tochtvrije werkplek te creëren door het plaatsen van afschermingen.

Tip 3 Draag winddichte kleding, welke met name de borst en rugpartij goed afschermt.

### Duisternis:

De werkdagen in de herfst- en winterperioden beginnen en eindigen meestal in schemerlicht. Wanneer de bouwplaats niet overal optimaal verlicht is kan dit struikel-, stoot- en/of valgevaar opleveren.

Tip 1 Meld direct aan jouw leidinggevende wanneer een locatie op de bouwplaats gevaar oplevert, vanwege geen of gebrekkige verlichting.

Tip 2 Houd de werkvloer, trappenhuizen en gangpaden vrij van obstakels.

Tip 3 Laat nooit sparingen open liggen, tenzij de sparing rondom afgezet is met een deugdelijke afscherming die voldoet aan de wettelijke eisen.

Tip 4 Laat je niet afleiden en blijf vóór je kijken terwijl je je verplaatst (ook al heb je de route al vele malen belopen)

### Zon:

Bij de titel van deze toolbox zou je niet verwachten dat zelfs een lekker zonnetje roet in het eten kan gooien.

“Bruin worden in de baas zijn tijd” is helmaal niet zo verstandig als het lijkt...

Mensen die beroepshalve buiten werken, krijgen twee tot drie keer zoveel UV-straling te verwerken als de gemiddelde Nederlander en lopen daardoor vier tot vijf keer meer kans huidkanker te krijgen!

Zelfs als je van nature al goed “gebruind” bent loop je risico.

Realiseer je dat jaarlijks zo'n 25.000 mensen huidkanker krijgen en dat dit aantal zelfs jaarlijks met ongeveer 3000 gevallen stijgt.

Tip 1 Probeer de zon tussen 12.00 en 15.00 uur te vermijden door een andere werkplanning.

Tip 2 Zorg voor afscherming tegen de zon.

Tip 3 Draag beschermende kleding (er bestaat speciale kleding die beschermt tegen UV-straling).

Tip 4 Draag een helm met nekflap.

Tip 5 Smeer je om de twee uur in met anti-zonnebrandmiddel van minimaal factor 10 en doe dit vaker als je veel zweet.

Tip 6 Ga naar de dokter als een moedervlek verandert of een zweertje niet overgaat.

→ *ZIE TOOLBOXMEETING klimaat - 3 - Zomerkleding*

### TOT SLOT:

Regen, zon of wind, zorg ervoor dat je er geen nare gevolgen van ondervindt!