



## Werken in een warme omgeving

Werken in warme omgevingen vraagt veel van het menselijk koelsysteem een extra inspanning. De hoeveelheid warmte die het lichaam moet afvoeren hangt af van de arbeid die verricht moet worden en de omgevingstemperatuur. Gaat het om een warme of vochtige omgeving dan moet het lichaam harder werken om zijn warmte kwijt te raken.

Behalve hitte zijn er nog andere belastende factoren zoals:

- Intensieve fysieke arbeid;
- Vochtverlies;
- Vermoeidheid;
- Fysieke gesteldheid (ziekte e.d.);
- Kleding enz.

Een combinatie van het werken in een warme omgeving en een van bovenstaande zaken kan leiden tot hitteziektes, ook wel heat-stress genaamd. Heat-stress kan als gevolg hebben een warmtecollaps, hittekramp, hitte-uitputting en hittecoma, of zelfs de dood. Het is dus van groot belang om goed om te gaan met hittebelasting.

Iedereen kan last hebben van hitte belasting, zelfs jonge mensen en personen met een goede fysieke conditie.

Naast de temperatuur in een ruimte speelt ook de luchtvochtigheid een rol. Zo wordt een droge warmte doorgaans beter verdragen dan een vochtige warmte. In Nederland is in de zomer vooral sprake van een vochtige warmte. Hier hebben we dan ook meer last van.

### Maatregelen

Om de hitte belasting te beperken zijn er verschillende maatregelen mogelijk. Deze maatregelen zijn in twee groepen te verdelen, te weten:

- Technische maatregelen;
- Organisatorische maatregelen.

Een aantal voorbeelden van technische maatregelen zijn:

- Warmte beperken aan de bron;
- Warme lucht en/of dampen afvoeren;
- De temperatuur en vochtigheid verlagen d.m.v. klimaatregeling;
- Luchtcirculatie bevorderen met b.v. ventilatoren;
- Inzet van mechanische middelen zoals takels, heftafels enz.



Arboco Veiligheid & Advies

[www.arboco-va.nl](http://www.arboco-va.nl)

[info@arboco-va.nl](mailto:info@arboco-va.nl)

06 – 25 00 43 99



ARBOCO Veiligheid & Advies

Een aantal voorbeelden van organisatorische maatregelen zijn:

- Meer rustpauzes;
- Water en/of frisdrank ter beschikking stellen en de werknemers er aan herinneren dat zij regelmatig en voldoende moeten drinken;
- Zorgen voor extra werknemers of het tempo verlagen;
- Werknemers opleiden zodat zij de tekenen en/of symptomen van hitte belasting herkennen;

## Kleding en uitrusting

Het is belangrijk dat werknemers kleding dragen die een vrije luchtcirculatie en de verdamping van zweet mogelijk maken. In zeer warme omgevingen kan men kleding met isolatie door lucht, water of ijs overwegen.

Kleding die het verdampen van zweet belemmerd, zoals zuurpakken, verhogen sterk de thermische belasting van het lichaam en kan zeer snel leiden tot heat-stress. Bijkomende maatregelen zijn dan ook noodzakelijk.





