

Buiten kan de gevoelstemperatuur fors oplopen. Zeker bij hoge temperaturen in combinatie met een hoge vochtigheid, zonnestraling en inspanning. Daarnaast geeft zonnestraling op lange termijn het risico op huidkanker.

Voordelen:

Door gerichte maatregelen kan buiten werken in warmte en met zon prettig en gezond blijven.

Tips voor leidinggevenden:

- Zonnestraling geeft op lange termijn een risico op huidkanker en bij hoge temperaturen op een zonnesteek of hitte-uitputting. Geschikte maatregelen om dit te voorkomen zijn:
 - invoeren tropenrooster (extra vroeg beginnen en vroeger eindigen of langere pauzes op het heetste moment van de dag),
 - taken laten doen als de werkplek nog in de schaduw ligt,
 - door afscherming een schaduwwerkplek realiseren. Bij regelmatig werken vanuit één plek kan dat prima met een parasol,
 - pauzes buiten de directe zon nemen, liefst in een koele pauzeruimte,
 - voldoende drinken,
 - luchtige kleding aantrekken, die UV stralen tegenhoudt en ook de onderarmen bedekt,
 - hoofdbedekking tegen straling op hoofd en in nek dragen, bijv. een pet met nekflap,
 - ontholte huid insmeren met minimaal factor 10 bij werken in de zon tussen 11.00 – 15.00 uur. En bij mensen met een extra gevoelige huid zelfs factor 30 of hoger.
- Informeer medewerkers over de risico's van zonnestraling en de maatregelen die ze kunnen nemen.
- Gebruik zo nodig het stappenplan om buitenwerkers tegen UV-straling te beschermen ^[1].

Tips voor medewerkers:

Kijk vooral uit als je regelmatig in de zomer tussen 11.00 en 15.00 uur in de zon werkt. Hieronder staan tips die je dan toe kan passen:

- Draag beschermende kleding van goed ventilerend materiaal en een pet met nekflap tegen zonnestraling;
- Smeer de ontholte huid in met zonnebrand met een voldoende hoge beschermingsfactor;
- Als er schaduwplekken zijn, gebruik die dan zo veel mogelijk tussen 11.00-15.00 uur. Gebruik eventueel een parasol;
- Pauzeer in de schaduw of in een koele pauzeruimte;
- Zie je een moedervlek die verandert, of een zweertje dat niet overgaat, ga dan naar een arts.

Aandachtspunten:

- Bij temperaturen boven de 35° C. en een luchtvochtigheid van meer dan 50% is werken in de hitte ook een risico voor de gezondheid. Extra maatregelen zijn in deze extreme situaties nodig, zoals
 - extra pauzes op koelere plekken,
 - zo kort mogelijk aaneengesloten werken.
- Werken medewerkers in de zonnestraling, houd hen dan zo veel mogelijk uit de zon tussen 11.00-15.00 uur als de straling het sterkst is. 70% van de melanomen (kwaadaardige huidkanker) treedt op in de arbeidzame jaren.

Links

[1] https://www.fnv.nl/site/brochures_en_folders/wees_zonbewust.pdf