

# Toolbox

## Werken bij warm weer

**Datum: 1-9-2024**

**VERSIE 001**

**Opsteller: KAM**

# Doel van deze toolbox

**!** Weten wat de risico's zijn van de zon en de warmte

**!** Weten wat je kan doen om risico's te verminderen

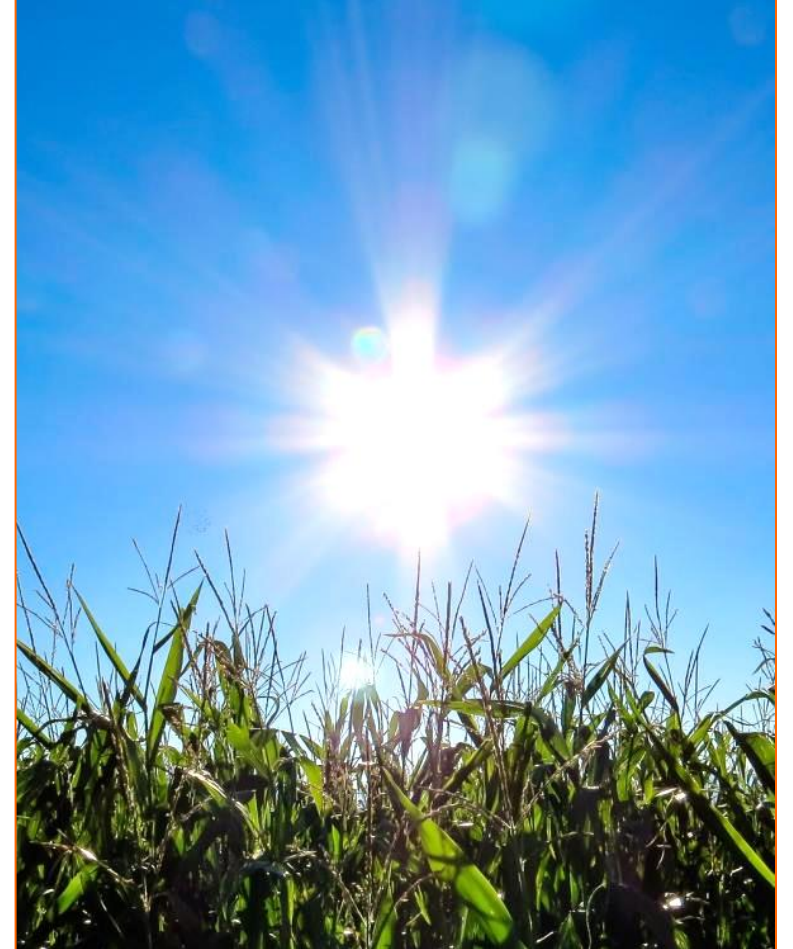
**!** Weten wat je kan doen bij lichamelijke klachten

# Wat is het risico?

Wat zie jij als de risico's bij warm weer?

# Wat is het risico?

- Je kan minder geconcentreerd worden
- Je huid kan verbranden
- Je kan oververhit raken en flauwvallen
- Materiaal/gereedschap kan heet worden



# Wat is het risico?

Is dit herkenbaar?

# Wat kan je doen?

## Pas het werk aan

Begin bijvoorbeeld wat vroeger  
tussen 4 en 5 uur 's middags is het het warmst



Doe rustig aan, voorkom zwaar werk

Neem voldoende pauze

# Wat kan je doen?

**Zorg voor voldoende vocht en zout**

Drink regelmatig water

Wissel het af met thee of een ijsje

Soep helpt om je zout aan te vullen





# Wat kan je doen?

**Blijf zo veel mogelijk uit de zon**

Zorg voor schaduw op de werkplek  
(niet zo) →

In de middag is de zon het sterkst





# Wat kan je doen?



Gebruik de PBM

Koelvest of koelsjaal

Helmkoeling

Een korte broek is niet toegestaan, vanwege de veiligheid

# Wat kan je doen?



Gebruik je deze (of andere) PBM tegen de hitte?

Bevalt het?

# Wat kan je doen?

## Smeer je goed in

Voorkom het risico op huidkanker  
smeer je **iedere 2 uur** in  
smeer je in met **factor 30** (of 50)



**Gratis**

BAM is verplicht om zonnebrand te leveren  
en medewerkers zijn verplicht om het te gebruiken

# Wat kan je doen?

Wat zijn de tekenen van oververhitting?

Hoofdpijn, duizelig of flauwvallen

Vermoeidheid, concentratieverlies

Spierpijn, kramp

Heel erg zweten of juist niet zweten



# Wat kan je doen?

Wat kan je doen bij oververhitting?

Hoofdpijn, duizelig of flauwvallen

Vermoeidheid, concentratieverlies

Spierpijn, kramp

Heel erg zweten of juist niet zweten



Waarschuw de BHV'er



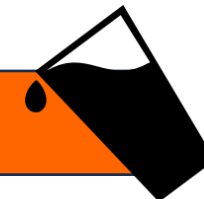
Zorg schaduw en knoop kleding los



Koel met natte doeken



Geef kleine slokjes water



# Wat vind jij?

Heb je nog andere tips tegen de warmte?

# Conclusie

**!** Weet je wat de risico's zijn van de zon en de warmte?

**!** Weet je wat je kan doen om risico's te verminderen?

**!** Weet je wat je kan doen als iemand lichamelijke klachten krijgt?