

Toolbox-meeting Omgaan met



warmte

en kou



Inleiding

Bij het realiseren van een nieuw gebouw of een grote renovatie van een bestaand gebouw wordt veel in de open lucht gewerkt. Dat vinden sommige monteurs juist een voordeel van het vak, maar in de winter kan het wel erg koud worden en in de zomer weer te warm. Dit zijn situaties die kunnen leiden tot (ernstige) gezondheidsklachten. Deze toolbox is bedoeld om duidelijk te maken hoe u in deze gevallen moet handelen.

Winterkou

Met de gewone kledingsuitrusting van overall, T-shirt, pull-over (of trui) en (door-)werkjas kan bij + 5°C de kou al effect op u lichaam hebben, als u langdurig stilstaat. Het hangt er ook maar van af hoe hard het waait, of tocht.

Bij fysieke belasting van lopen, bukken, sleutelen en een luchtsnelheid van 0,1 m/s (wat niet erg veel is) ligt de grens bij -10° C; nog kouder, of meer wind of tocht: dan zijn extra maatregelen nodig.

Deze extra maatregelen zijn:

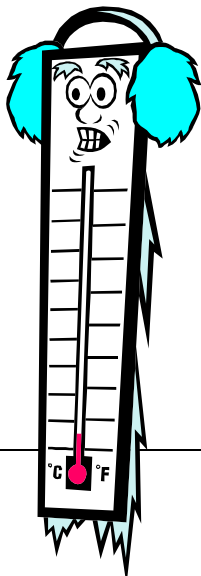
- Thermisch ondergoed over benen, romp en armen;
- Hoofdbescherming (bijv. bivakmuts);
- Speciale handschoenen, speciale veiligheidsschoenen of laarzen;
- Etc.

Maar ook: aangepaste werktijden, meer pauzes in een verwarmde, maar niet benauwde keet, om weer op te warmen.



Waar u altijd op moet letten bij kou:

- Zorg dat uw kleding niet nat wordt van regen of sneeuw; draag regenpakken;
- Zorg dat kleren niet slobberen, los- of openhangen;
- Zorg dat uw schoenen en handschoenen droog zijn, voordat u ze aantrekt;
- Zorg dat bij het dragen van handschoenen uw polsen goed bedekt blijven;
- Stop meteen met werken als u geen gevoel meer in uw handen of voeten heeft: ze zijn dan onderkoeld. Door het trillen van elektrisch gereedschap raakt u sneller onderkoeld en kan de schade groter worden als u te lang doorgaat;
- Zorg voor uw auto vóórdat u gaat rijden: schone ruiten en lichten. Ga ruim op tijd op weg;
- Zorg (of laat zorgen) dat de aan- en afvoerwegen op de bouwplaats vrijgehouden worden van sneeuw en ijs. Dit geldt uiteraard ook voor uw werkplek. Denk ook aan de sporten van ladders;
- Bij kou wordt alles brosser: metalen en kunststoffen: gooi daarom zeker nooit met koud weer met spullen. Beter is: gooi nooit met gereedschappen of onderdelen.



BESPREEK TIJDENS DE TOOLBOX DE REDENEN VAN BOVENGENOEMDE PUNTEN (HET WAAROM)

U kunt als monteur vragen om bij koude het risico hiervan op te nemen in het VGM-Projectplan, als het er niet in staat.

Uitzondering

U kunt ook in een koude omgeving komen te werken, terwijl het buiten gewoon weer is. Bijvoorbeeld als u een lift moet bouwen of renoveren in een koelhuis. Als dit koelhuis gewoon in gebruik is, gelden er voor de gewone werknemers van dat koelhuis ook strenge regels. Laat uw chef naar deze regels informeren. Zie ook: Toolbox "Omgaan met warmte en kou" – Service, Reparatie&Renovatie.



Zomerhitte

Hoe graag u het ook anders zou willen als het erg warm is, het dragen van werkkleding is verplicht voor uw veiligheid. Dus:

- De overall zonder opgestroopte mouwen;
- Goede veiligheidsschoenen;
- Een veiligheidshelm;
- Een veiligheidsbril (bij slijpen, boren e.d.);
- Werkhandschoenen.

Wanneer is het eigenlijk te warm om te werken?

Het wordt pas echt gevaarlijk bij een temperatuur boven de 37°C en een luchtvochtigheid van bijna 100%.

Dan kan uw lichaam geen warmte meer afvoeren door straling of door verdamping.

Maar boven de 30°C moeten we wel maatregelen treffen:

- Zorg voor voldoende vochtopname: gewoon water is altijd de beste dorstlesser;
- Zorg tijdens pauzes dat je ergens uit de zon zit met voldoende luchtcirculatie, hier kan je lichaam tot rust komen en weer iets afkoelen;
- Houd tussen de reguliere pauzes een korte afkoel- en drinkpauze op de werkplek;
- Vermijd het werken in de volle zon tussen 12.00 en 15.00 uur;
- Als je in de zon moet werken, zorg voor bescherming op onbedekte plekken, anti-zonnebrandmiddel (min. factor 10), zorg voor een nekflap onder je helm;
- Als moedervlekken opeens veranderen, of wondjes gaan zweren: ga dan naar de dokter en laat controleren of je geen huidkanker hebt; in Nederland komen elk jaar 20.000 nieuwe gevallen voor, dus denk niet dat het u niet kan overkomen.



BESPREEK TIJDENS DE TOOLBOX DE REDENEN VAN BOVENGENOEMDE PUNTEN (HET WAAROM)

U kunt als monteur bij hitte vragen om het risico hiervan op te nemen in het VGM-Projectplan, als het er niet in staat.

Uitzondering

U kunt ook in een warme omgeving komen te werken, terwijl het buiten gewoon weer is. Bijvoorbeeld als u een lift moet bouwen of renoveren in een energiecentrale. Als deze centrale gewoon in gebruik is, gelden er voor de gewone werknemers van die centrale ook strenge regels. Laat uw chef naar deze regels informeren. Zie ook: Toolbox “**Omgaan met warmte en kou**” – Service Reparatie&Renovatie.

