

Gemeenschappelijke Dienst voor Preventie en Bescherming (GDPB)

Havenlaan 88

1000 BRUSSEL

**T** 02 553 01 22

**gdpb@vlaanderen.be**

**ADVIES**

///////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////

|  |  |
| --- | --- |
| **Advies betreffende:**  | Buiten werken bij warm weer: effecten en preventiemaatregelen |
| **Datum** | 14.06.2023 |

///////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////

**Doelstelling**

Warm weer kan verschillende gezondheidsproblemen veroorzaken, zoals o.a. hoofdpijn, ongemak, misselijkheid, duizeligheid, braakneigingen, uitdroging en overmatige transpiratie. Langdurig werken bij hogere temperaturen kan het risico op blessures vergroten door vermoeidheid en gebrek aan concentratie, wat vaak ook gepaard gaat met een daling van de productiviteit.

Vanaf 30 graden is het zeker belangrijk om voorzichtig te zijn. Boven die temperatuur is er kans op klachten als men veel gaat bewegen, vooral als er veel vocht in de lucht zit (een hoge luchtvochtigheid). Men kan dan niet goed zweten en het lichaam kan daardoor de warmte niet kwijt. Als men bij zulk weer gaat werken, bestaat er een serieus gevaar voor oververhitting. In de onderstaande tabel beschrijft men hoe groot het risico is. **Bij buitenwerk is de gemiddelde luchtvochtigheid meer dan 60%, zodat voorzichtigheid geboden is vanaf 30°C.**



Het is de rol van de werkgever om situaties te identificeren die aanleiding kunnen geven tot risico’s op het werk en de nodige maatregelen te treffen om het welzijn van zijn werknemers te bevorderen.

**Het beleid over buiten werken in de hitte wordt daarom beter ook ingebed in een preventief welzijnsbeleid**. Zie bijlage 1.

**Welke maatregelen kunnen de werkgever en de hiërarchische lijn voor buitenwerkers nemen bij hitte?**

Algemene verantwoordelijkheden

Alle betrokken actoren hebben gedeelde belangen en een gedeelde verantwoordelijkheid. Een open dialoog op basis van vertrouwen en respect tussen collega’s en de leidinggevende en het bespreekbaar maken van de invloed van deze problematiek op het functioneren en welzijn staan centraal.

Preventiemaatregelen

De werkgever moet de buitenwerkers op verschillende manieren beschermen. De meest effectieve manier om werknemers te beschermen, is het implementeren van preventieve maatregelen en controles om hun blootstelling aan extreme hitte te elimineren of te minimaliseren.

**Dat kan door in te grijpen in de planning en organisatie en door technische maatregelen te nemen:**

* Pas uw werkplanning aan: vermijd of verplaats fysiek zware taken naar de minste warme momenten
* Voorzie in hulpmiddelen om de fysieke inspanning die nodig is voor taken lichter te maken, bijvoorbeeld karretjes, tilhulpen, ...
* Las meer en/of langere rustpauzes in, en zorg voor een rustlokaal met gepaste klimaatregeling.

**Neem verfrissende maatregelen:**

* Geef uw werknemers gratis toegang tot gekoeld drinkwater
* Stel beschermingsmiddelen zoals een zonescherm of hoofddeksel ter beschikking
* Voorzie lichte werkkledij die zweet doorlaat en tegelijk beschermt tegen werkrisico’s.
* Informeer uw werknemers over de symptomen van uitdroging of een hitteslag. Zo herkennen ze die tijdig bij zichzelf en hun collega’s.

**Hou de ozonconcentratie in de gaten.** Vooral oudere werknemers, zwangere vrouwen en mensen met gezondheidsproblemen (astma, hartkwalen, …) zijn extra gevoelig voor een hoge ozonconcentratie. Typische symptomen zijn hoesten, hoofdpijn en kortademigheid.

**Bied bescherming tegen de zon.** Zorg ervoor dat uw werknemers zich regelmatig insmeren met zonnecrème (factor 50), en voorzie schaduwrijke zones.

Ook verblinding door fel zonlicht – rechtstreeks of via weerkaatsing – is een risicofactor omdat het de concentratie en de zichtbaarheid vermindert. Wie buiten werkt met gevaarlijke toestellen en machines of bij specifieke risico’s, draagt het best een zonnebril of een hoofddeksel met een zonneklep.

**Zorg voor elkaar.** Waak er mee over dat niemand zich omwille van groepsdruk gedwongen voelt om over zijn grenzen te gaan. Stimuleer dus een cultuur waarin werknemers het bespreekbaar maken als zij of hun collega’s zich niet goed voelen en in dialoog gaan.

De eerste aanspreekpunten zijn hierbij de rechtstreeks betrokken collega’s, de leidinggevende(n) en de werkgever.

**Pas uw preventiebeleid dus aan en neem op basis van bovenstaande info procedures voor het voorkomen van en reageren op hitte gerelateerde effecten en ziekten op in uw globaal preventieplan.**

Graag verwijzen wij ook naar [www.warmedagen.be](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Fwww.warmedagen.be%2F&data=05%7C01%7Cbirger.samyn%40vlaanderen.be%7C788e402fde37433e460208db6ca89879%7C0c0338a695614ee8b8d64e89cbd520a0%7C0%7C0%7C638223243654083147%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000%7C%7C%7C&sdata=dKbdQTCcI4qD13ZsehkmYDpbrS1CXjjtnGFNLxks6lw%3D&reserved=0) van het agentschap Zorg en Gezondheid voor meer info over de alarmfase van het Ozon- en Hitteplan.

**Contactgegevens**

Voor meer informatie hierover kunt u steeds uw bevoegde preventieadviseur of de GDPB raadplegen.

**Bijlagen**

**1. Integratie in het welzijnsbeleid van de entiteit**

Alle entiteiten van de Vlaamse overheid zetten in op een entiteitseigen preventief welzijnsbeleid, waar het beleid rond werken in de hitte ingebed wordt. Neem dit op in jullie **globaal preventieplan**.

**Risicoanalyse van de thermische omgevingsfactoren**Wacht niet op een hittegolf. Binnen de Vlaamse overheid gelden geen overkoepelende regels. Iedere werkgever moet de **nodige voorzorgen treffen** om het welzijn van zijn werknemers te garanderen bij de uitvoering van hun dagtaak. Dat vereist een risicoanalyse *(in functie van de luchttemperatuur, de relatieve luchtvochtigheid, de luchtstroomsnelheid, de thermische straling, de fysieke werkbelasting, de gebruikte werkmethodes en arbeidsmiddelen, de werkkledij en de persoonlijke beschermingsmiddelen)* én op basis daarvan, **passende preventie- en beschermingsmaatregelen**.

Op basis van de risicoanalyse moet de werkgever de gepaste preventiemaatregelen bepalen, waarbij hij ook rekening moet houden met de actiewaarden voor blootstelling en met de gangbare voorschriften en gebruiken inzake comfort op de arbeidsplaats. Leg dit ter **advies** voor aan de bevoegde **preventieadviseur arbeidsveiligheid en aan het Comité voor Preventie en Bescherming op het Werk.**

De actiewaarden voor de blootstelling aan warmte worden vastgesteld op basis van de Wet Bulb Globe Temperature (WBGT)-index voor thermische belasting, in functie van de fysieke werkbelasting. Deze wordt berekend op basis van de luchttemperatuur in °C en de relatieve vochtigheid. Verwar deze WBGT-index niet met de luchttemperatuur: warme temperaturen worden niet gemeten met een thermometer, maar een specifiek meettoestel. De waardes in de onderstaande tabel worden dus niet uitgedrukt in temperatuur.

De toelaatbare temperaturen zijn afhankelijk van hoe zwaar de fysieke arbeid is op het werk. De wetgeving voorziet 4 categorieën “fysieke werkbelasting” met hieraan specifieke actiewaarden.

**Wettelijke actiewaarden voor blootstelling aan WARMTE:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fysieke werkbelasting** | **Voorbeelden** | **WBGT-index** |  |
| Licht of zeer licht (tot 234 Watt) | ***kantoorwerk, het besturen van een wagen, handenarbeid aan een tafel, …*** | 29 |  |
| Halfzwaar (235 - 360 Watt) | ***Staande arbeid, een tractor besturen, …*** | 26 |  |
| Zwaar (361 - 468 Watt) | ***Spitten, zagen met de hand, schaven, kruiwagens duwen en trekken, …*** | 22 |  |
| Zeer zwaar (> 468 Watt) | ***Zwaar spitten en graven, …*** | 18 |  |

*Als op een zomerdag bv. de relatieve vochtigheid ongeveer 60 % is en de verwachte maximumtemperatuur tot 30 °C kan oplopen, heeft u een WBGT van 26 en moet u voor halfzwaar tot zeer zwaar werk technische en organisatorische maatregelen invoeren.*

**2. Sensibilisering en motivering van werknemers**

In deze bijlage vindt u info dat u kan verspreiden aan de werknemers, bv. in een nieuwsbericht, via posters, …

**Risico’s vermijden**De beste manier om negatieve effecten door de hitte en een hitteziekte te vermijden, is natuurlijk om uit de zon te blijven. Kan je de zon echt niet vermijden of doe je toch een inspanning in de zon, is het belangrijk om:

* veel water te **drinken** en regelmatig wat afkoeling te zoeken.
* het werk te beperken op een manier die het tempo verlaagt en dus de inspanning vermindert.
* maximaal de zon te **weren**: blijf zoveel mogelijk uit de zon, vooral tussen twaalf en drie uur. Zoek de schaduw op of blijf binnen dan.
* het dragen van de juiste **kleding**: draag UV-werende, beschermende, lichte kleding, een zonnebril (UV400 en gepolariseerde glazen) en een hoofdbescherming.
* veel te **smeren**: smeer je huid goed in met zonnebrandcrème met een hoge factor, minimaal factor 50. Als je te dun smeert gaat de bescherming flink omlaag. Smeer dus dik en herhaal dat iedere 2 uur.

**Herkennen van de tekenen en symptomen van een hitteslag/hitteberoerte**

Bij een hitteslag stijgt de lichaamstemperatuur boven de 40 graden en je stopt met zweten. Een hitteslag gaat ook gepaard met neurologische symptomen, zoals verwardheid of stuiptrekkingen. Dat kan enorm gevaarlijk zijn en je kan erdoor in een coma belanden of in uitzonderlijke situaties kan je zelfs sterven aan de gevolgen van een hitteslag. Door de extreme hitte kunnen de interne organen aangetast worden.

Bij zulke symptomen moet je direct naar spoed. In tussentijd kan je iemand met een hitteslag helpen door die zo goed mogelijk proberen af te koelen, bijvoorbeeld door met natte doeken het lichaam af te koelen. Het water mag fris zijn, maar niet ijskoud omdat het verschil met de lichaamstemperatuur te groot zou zijn.

**Zelfzorg en een gezonde levensstijl versterken en hierover in dialoog gaan**

Waak er mede over dat niemand zich omwille van groepsdruk gedwongen voelt om over zijn grenzen te gaan. De eerste aanspreekpunten zijn hierbij de rechtstreeks betrokken collega’s, de leidinggevende(n) en de werkgever.
Aandachtspunten:

* + - Iedereen heeft andere grenzen
		- Maak je grenzen bekend
		- Verlies de situatie niet uit het oog

Hoewel extreme hitte iedereen in gevaar kan brengen voor hitte gerelateerde ziekten, zijn de **risico’s het grootst voor kwetsbare personen:**

* personen met een slechte fysieke conditie,
* met chronische (ademhaling)aandoeningen,
* met hartproblemen,
* met diabetes,
* zwangere vrouwen,
* personen met bepaalde medicatie,
* oudere werknemers…

**Draag daarom extra zorg voor kwetsbare collega’s**.