

Hallo collega,

i.v.m. de komende hoge temperaturen heeft de werkgroep "Veiligheid" besloten om de maandbrief Juli 2022 eerder te verspreiden. Het onderwerp (en dat zal je niet verbazen) is:

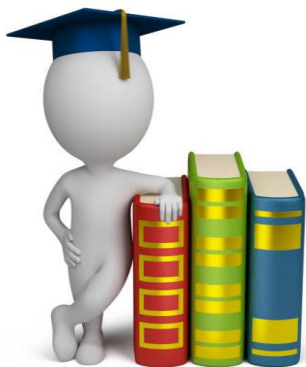
Werken bij (extreme) hoge temperaturen.

Iedere zomer lijkt het wel of de temperaturen hoger en extremer worden dan het jaar daarvoor. En als de mussen als het ware als gebraden haantjes van het dak vallen mag jij vol behangen met PBM aan de slag in de bouw.



Wat zegt de wet?:

In tegenstelling tot (extreme) koude temperaturen zijn er voor (extreme) hoge temperaturen geen specifieke afspraken en/of regelgeving te vinden in de Arbowetgeving op één na namelijk:



Arbobesluit artikel 6.1 temperatuur:

Lid 1: rekening houdend met de aard van de werkzaamheden die door de werknemers worden verricht en de fysieke belasting die daar het gevolg van is, veroorzaakt de temperatuur op de arbeidsplaats geen schade aan de gezondheid van de werknemers.

Lid 2: indien door de temperatuur op de arbeidsplaats of door ongunstige weersomstandigheden toch schade aan de gezondheid van de werknemers kan ontstaan, worden PBM ter beschikking gesteld. Indien de ter beschikking gestelde PBM schade aan de gezondheid niet kunnen voorkomen, wordt de duur van de arbeid in een zodanige mate beperkt of wordt de arbeid met een zodanige frequentie afgewisseld door een tijdelijk verblijf op een plaats waar een temperatuur heerst als bedoeld in lid 1, dat geen schade aan de gezondheid ontstaat.

Kort vertaald: het artikel 6.1 van het Arbobesluit bepaalt dat de temperatuur op de werkplek niet nadelig mag zijn voor de gezondheid van de werknemer. Hoewel er geen specifieke temperaturen worden genoemd, is wel bepaald dat werkgevers er alles aan moeten doen om gezondheidsklachten en gezondheidsschade te voorkomen.

Cable Space dient de juiste PBM te verzorgen, buiten de jullie bekende PBM moet je denken aan kleding (katoenen T-shirt en mits toegestaan op jouw bouwplaats een korte broek). Om gezondheidsklachten en gezondheidsschade op jouw bouwplaats te voorkomen is ook de hoofdaannemer op jouw bouwplaats verantwoordelijk. Dingen waar hij in kan voorzien: zonnecrème automaten plaatsen op de bouw, verstrekken van water (flesjes of tappunt), Tool box houden over werken bij (extreme) hoge temperaturen en eventueel aanpassing van de werktijden. Stel je op de hoogte van de eventuele gewijzigde of aangepaste bouwplaat regels.



Een vraag die ik als veiligheidskundige regelmatig krijg is: "Mag ik een korte broek dragen op de bouwplaats?" Het antwoord is simpel. De regels op de bouwplaats bepalen of het dragen van een korte broek is toegestaan. Als het op jouw bouwplaats is toegestaan om een korte broek te dragen denk dan aan twee dingen:

1. Vergeet je benen niet in te smeren met zonnebrandcrème.
2. Draag een korte werkbreek en geen sportbroek.

Mocht je een korte broek mogen dragen spaar dan je slijpwerkzaamheden op en wissel van korte- na lange broek om verbranding van de benen door de vonkenregen te voorkomen. Doe je dit dan heb je direct een korte pauze te pakken.

Wat zijn de risico's bij werken in (extreme) hoge temperaturen?



- **Verbranding:** hoofd, nek, armen en benen.
- **Warmte-uitslag:** door vochtverlies raken de zweetklieren verstopt dit veroorzaakt blaasjes die een jeukend, branderig gevoel geven.
- **Hittekramp:** pijnlijke krampen in benen en buikspieren. Vermoedelijke oorzaak: gebrek aan zout
- **Hitte uitputting:** door de wisseling van de bloeddruk, hoog bij inspanning en terug na normaal bij ontspanning kan men onwel worden. Kenmerken zijn: bleekheid, duizeligheid, hoofdpijn en een onstabiele loop.
- **Hitteberoerte:** ook wel zonnesteek genoemd. Kenmerken: naast de kenmerken van een hitte uitputting kan men last hebben van een rode of heet geworden huid, krampen en stuipen. Ook vertoont men afwijkend gedrag (verward, prikkelbaar, agressief, geheugenverlies) of verliezen uiteindelijk het bewustzijn.
- **Huidkanker:** de kans op huidkanker neemt toe naarmate je vaker

verbrand. Dit heeft te maken met de Uv-straling en jou huid type, zo kan de één beter tegen de zon dan de ander.

- **Concentratieverlies:** hierdoor neemt de kans op ongevallen toe.

Tips bij werk met (extreme) hoge temperatuur:

- Gebruik zonnebrandcrème minimaal elke 2 uur met de factor die bij jouw huidtype past.
- Draag een lichtkleurig katoen T-shirt, lichtkleurig tegen de warmte (donkerkleurige shirts nemen makkelijker warmte op dan lichtkleurige) en katoen voor de vochtopname.
- Een katoenen shirt blokkeert geen Uv-straling smeer daarom ook je borst en rug in.
- Zorg voor voldoende drinkwater. Drink koud water maar pas op met ijskoud water. Drink geen koffie, thee of frisdrank deze onttrekken vocht van je lichaam en kunnen op warme dagen beter vermeden worden.
- Ga geen maaltijden overslaan, houd jouw lunchpauzes aan.
- Werk je buiten denk dan aan een zonnebril en bescherm je hoofd en nek tegen de zon.
- Voer geen fysiek zwaar werk uit in de open zon.
- Vermijd werkzaamheden in de zon tussen 12.00 uur en 16.00 uur.
- Zoek werkzaamheden in schaduwrijke omgeving of creëer schaduw door bijvoorbeeld het ophangen van zeilen.
- Pas je werktempo aan en neem regelmatig korte pauzes.
- Houd niet alleen je eigen gezondheid in de gaten maar vraag ook eens vaker hoe het met je collega gaat.
- Gebruik jij medicijnen waarbij de temperatuur invloed heeft op de werking van het medicijn meld dit dan.



Kan ik zelf nog iets doen?

Het werken in (extreme) hoge temperaturen vraagt veel van ons lichaam, luister hier goed na. Zorg voor een goede/voldoende nachtrust. Praat met je collega en houd elkaar in de gaten. Zorg ook voor voldoende water in de bus en neem ook een paraplu mee. Mocht je met stukken komen te staan dan kun je je eigen schaduw creëren.

Ik hoop via deze maandbrief enkele vragen omtrent werken bij (extreme) hoge temperaturen te hebben beantwoord. Mocht jij nu nog vragen hebben neem dan contact op met mij:

- Telefoon of whatsapp: 06-53112715
- Mail: r.vanbrink@cablespace.nl

Veiligheidstip van de maand:

Enkele weken geleden werd er op project Lyondell Basell te Botlek-Rotterdam door de gevelmonteurs gebruik gemaakt van dieselhoogwerkers. Deze werden netjes en zoals het hoort buiten gebruikt in de frisse lucht, helemaal goed. Alleen het pand waar aan gewerkt werd was op dat moment niet voorzien van de juiste gevel, het pand was "open". De betreffende gevelmonteurs waren lekker aan het werk maar hadden dus niet gedacht aan het "open" pand, zo had men onbewust de hoogwerkers zo geplaatst dat de uitlaat van de hoogwerkers de uitlaatgassen direct het pand inbliezen.



Hierdoor ontstond er dus dieselmotor emissie ook wel DME genoemd. DME bevat gassen en vaste deeltjes (roet). Deze (ultra)fijne stofdeeltjes bevatten onder andere polycyclische aromatische koolwaterstoffen (PAK's), die kankerverwekkend zijn.

Etwin Kerkeboom was alert en merkte de diesellucht direct op, na de gevelbouwers hierop geattendeerd te hebben en de excuses vanuit hen zijn de hoogwerkers direct gedraaid met de uitlaatgassen van het pand.

Wij als werkgroep "Veiligheid" vinden deze actie van **Etwin Kerkeboom** reden genoeg om hem uit te roepen als winnaar van de Veiligheidstip van de maand Juli. Zijn slogan is:

"dieselgas = een stille moordenaar"

Op korte termijn zal de bij behorende beloning worden uitgereikt. Wil jij nu ook in het bezit komen van deze beloning en kans maken op 200 euro aan cadeaubonnen? Blijf je tips dan insturen en wie weet ben jij dan de volgende veiligheidstip van de maand.

Tot de volgende maand!!

Met vriendelijke groet
Namens de werkgroep "Veiligheid"
Ruud van Brink
Middelbaar Veiligheidskundige
06-53112715
r.vanbrink@cablespace.nl

