

Werken in de zomerzon

Dakdekkers en bouwvakkers tonen zich deze maanden in zomerstemming. Nu de temperatuur regelmatig boven de 25 graden Celsius uitstijgt zien we ze met zonnebril op, mouwloos shirt of blote bast en soms zelfs een korte broek. Maar hoe zit het met de bescherming tegen de schadelijke UV-straling van de zon? Jos van der Borgt van SBD wijst op regelgeving en geeft tips voor een doeltreffende bescherming tegen blootstelling aan UV-straling.



Suzanne de Werd

Welke verplichtingen heeft de werkgever inzake bescherming van werknemers tegen UV-straling?

Van der Borgt: "In de Arbowet of elders staat geen verwijzing naar specifieke wettelijke normen voor de toegestane hoeveelheid UV-straling voor werknemers. Maar volgens artikel 3 is de werkgever in het algemeen verplicht om bij risico's maatregelen te nemen. Het verband tussen het risico op huidkanker en buiten werken is onmiskenbaar. Jaarlijks zijn er 25.000 nieuwe gevallen van huidkanker in Nederland.

Mensen die buiten werken, lopen vier tot vijf maal meer risico op huidkanker dan mensen die binnen werken. Daarom is het aan te raden om bij temperaturen boven de 25°C voorlichting te geven en maatregelen te treffen."

Wat gebeurt er met je lichaam als je in de hitte werkt?

"Verbranding en mede daardoor een verhoogde kans op huidkanker is één van de risico's. Daarnaast zijn er effecten die optreden wanneer de

lichaamstemperatuur stijgt. Het lichaam probeert de warmte kwijt te raken door een snellere bloedsomloop: het hart gaat sneller kloppen, moet dus harder werken. De huid wordt roder en we gaan zweten. Door zweten wordt warmte onttrokken aan de huid: we koelen af. Bij weinig luchtsnelheid en hoge temperatuur kunnen we onze warmte niet goed kwijt aan de buitenlucht. Dan stijgt de lichaamstemperatuur. Dit kan grote gezondheidsrisico's inhouden."

Welke risico's zijn dat?

"Het gaat om de volgende aandoeningen:

- Huidaandoeningen zoals jeuk en blaasjesuitslag.
- Hittekramp: kramp in de spieren, wanneer we door zweten teveel zout verliezen.
- Hitte-uitputting door uitdroging, wanneer vochtverlies door zweten niet genoeg aangevuld wordt door drinken.
- Hittesyncope: onvoldoende doorbloeding naar de hersenen. Dit veroorzaakt hoofdpijn, misselijkheid en vaak ook diarree. Het uiteindelijke gevolg is flauwvallen.
- Hitteberoerte: de inwendige temperatuur is boven de 41 graden. Verschijnselen: rode en droge huid, krampen, stuiptrekkingen en verlies van bewustzijn.
- Daarnaast is er bij werken in de hitte sprake van verminderde concentratie en dus een verhoogde kans op ongelukken.
- Wanneer de dakdekker geen beschermende kleding draagt (ontbloeit bovenlichaam en korte broek) dan loopt hij bovendien meer risico op schrammen en snijwonden.

Extra alertheid is geboden als een werknemer lijdt aan ziektes als suikerziekte of hoge bloeddruk, als hij een hart- of longaandoening heeft of als hij nog niet helemaal 'de oude' is na een ziekte. Ook bij overgewicht,



een gevoelige huid en bepaalde geneesmiddelen is extra advies van huis- of bedrijfsarts gewenst.”

Welke maatregelen kunnen getroffen worden?

“Het is bij veelvuldige blootstelling noodzakelijk om de risico's via RI&E in kaart te brengen en een Plan van Aanpak op te stellen voor de situatie in het eigen bedrijf. Zorg dat duidelijk is welke (groepen) werknemers het meeste risico's lopen op basis van de huidtype-indicaties en de blootstellingstijd (zie kader). Maatregelen moeten genomen worden op basis van de risico's, de behoeftes en het gedrag van de betrokken werknemers en de mogelijkheden in het bedrijf. Een aantal mogelijke maatregelen zijn:

- Organiseer de werkplanning zo dat werken in de zon tussen 12 en 15 uur zo veel mogelijk wordt vermeden.
- Stel persoonlijke beschermingsmiddelen ter beschikking, met duidelijke instructies.
- Breng zo nodig dekzeilen of andere vormen van bescherming aan
- Werk met comfortabel zittende kleding die tegen UV-straling beschermt.
- Zorg in verband met uitdroging dat er tijdig voldoende water wordt gedronken.
- Stimuleer het dragen van petten of helmen met nekflap en een goede zonnebril.
- Verstrek op de werkplek regelmatig zonnebrandmiddel, met minimaal factor 10.
- Adviseer buitenwerkers tot doktersbezoek wanneer een moedervlek groeit of verandert of als een zweertje niet overgaat.
- Organiseer voorlichting aan groepen werknemers. SBD heeft recent op haar website de toolboxpresentatie 'Werken in de hitte' geplaatst. Werkgevers kunnen deze gebruiken voor voorlichting en instructie.
- Verspreid voorlichtingsmateriaal en geef instructie over het bepalen van huidtype, de zonkracht en beschermingsmogelijkheden (ook speciale voeding en bruiningspillen kunnen helpen).
- Stel een dakdekker aan als zonnewacht met de taak toe te zien op bescherming van collega's tegen UV-straling.

Tot slot wil ik nog wijzen op het belang van evaluatie en herhaling. Ga regelmatig na (via werkoverleg of OR) of de genomen maatregelen effect hebben. Registreer de ervaringen en stel zonodig het plan van aanpak en de maatregelen bij. Herhaal jaarlijks de activiteiten ter bescherming tegen UV-bestraling, want de zon komt altijd terug! De arbovoorlichters van de SBD kunnen voor dit onderwerp worden ingeschakeld voor voorlichting en advies.”



De zes huidtypes

Type	Kenmerken
1	Zeer lichte huid, vaak sproeten, rood of lichtblond haar, blauwe ogen (bijv. Scandinaviërs en Ieren). Verbrandt zeer snel, wordt niet bruin.
2	Lichte huid, blond haar, grijze, groene of lichtbruine ogen (bijv. Nederlanders). Verbrandt snel, wordt langzaam bruin.
3	Licht getinte huid, donkerblond tot bruin haar, vrij donkere ogen. Verbrandt niet snel, wordt gemakkelijk bruin.
4	Meestal een getinte huid, donker haar, donkere ogen (mediterrane types). Verbrandt bijna nooit, bruint zeer goed.
5	Donkere huid, donker tot zwart haar, donkere ogen (Aziatische types). Verbrandt nooit, bruint zeer goed.
6	Zeer donkere huid, zwart haar, donkere ogen (negroïde types). Verbrandt nooit.

Een gemiddelde Nederlander kan zonder bescherming op een dag met matige zon tussen 12 en 15 uur niet langer dan een kwartier in de zon. Met bescherming met een anti-zonnebrandmiddel van factor 10 kan dit tien keer zo lang.