

Voorkom hittestress!

De extreem lange vorstperiode lijkt nog maar net achter de rug, of er wordt alweer gewaarschuwd tegen het werken in de hitte. En terecht. Wie te lang in de brandende zon werkt, krijgt niet alleen last van een verbrande huid, maar kan ook last van 'hittestress' krijgen: duizeligheid en een verminderde alertheid kunnen funest zijn bij het werken op hoogte. Niet voor niets startte SBD opnieuw een voorlichtingscampagne, inclusief een Mr. Koel-verkiezing.

Kort gezegd is hittestress het niet goed meer functioneren van het lichaam als gevolg van het oplopen van de lichaamstemperatuur. De lichaamstemperatuur loopt niet alleen op door een hoge omgevingstemperatuur, maar ook vanwege de activiteit van het lichaam. Een bouwvakker zou al last kunnen krijgen van hittestress bij een temperatuur van 20° C. Hij verricht immers zwaar lichamelijk werk. Een strandwacht, daarentegen, kan zijn werk prima uitvoeren bij een temperatuur van 28° C., zonder een greintje last.

Dakdekkers zijn bij uitstek vatbaar voor hittestress. Bij zomers weer werken ze in de volle zon, dikwijls zonder schaduw omdat de werkplek hoog ligt, op een oppervlak die zelf ook warmte uitstraalt. En juist omdat dakdekkers werken op hoogte, kan hittestress voor levensgevaarlijke situaties zorgen.

Wat is hittestress?

De term 'hittestress' wordt gebruikt voor het hele scala aan korte- en langetermijn (fysieke en mentale) effecten van een te hoge opwarming van het lichaam. Dit gebeurt door een combinatie van



opwarming door de zon, fysieke inspanning en het gegeven dat het lichaam warmte moeilijk kwijt kan.

Er is sprake van 'hittestress' wanneer hoofd en romp warmer worden dan 38° C. Men gaat dan meer zweten en de hartslag gaat omhoog. Hierdoor kan men dan last krijgen van jeuk of irritatie. Door de verstoring van de zoutbalans in het lichaam (door teveel of te weinig zweten) kan ook verkramping van de spieren optreden.

Nog ernstiger is de verstoring van de bloedtoevoer naar de hersenen (een zogeheten 'hittesyncope'). Hoofdpijn, misselijkheid, diarree en zelfs flauwvallen kan hier het gevolg van zijn. In het ergste geval kan men een zogeheten 'hitteberoerte' krijgen, wanneer de lichaamstemperatuur hoger dan 40,5 °C is. Dit gaat gepaard met krampen, stuip trekkingen, verlies van het bewustzijn en beschadigingen aan diverse weefsels en organen. Wanneer iemand





een hitteberoerte krijgt, is dat een levensbedreigende situatie en dient direct een ambulance gebeld te worden.

Niet te onderschatten zijn ook de effecten van hittestress op het mentale functioneren: dat wil zeggen aandacht, waarnemen (perceptie), denken, geheugen, etc. Men krijgt last van een verminderde waakzaamheid, vermoeidheid en vermindering van cognitieve functies (spraak, motoriek). Het hoeft geen betoog dat dit levensgevaarlijk kan zijn bij het werken op een dak.

Wanneer is het te heet?

Het is lastig te bepalen welke temperatuur gevaarlijk is en bij welke temperatuur zonder problemen gewerkt kan worden. De mate van hittestress verschilt immers per persoon, per situatie en per activiteit. Een gemiddelde Nederlander kan op een dag met matige zon tussen 12 en 15 uur niet langer dan een kwartier in de zon. Met een bescherming met een zonnebrandcrème factor 10 kan dit 10 keer zo lang.

Bij de handhaving wordt wel een set van referentiewaarden voor de omgevingswarmte gebruikt, beschreven in NEN-ISO 7243:1989. De bekendste grenswaarden in het buitenland zijn die van het Amerikaanse National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). De arbeidsinspectie hanteert als regel dat niet meer gewerkt mag worden bij een temperatuur van 40°C op de werkplek.

Momenteel is er geen regeling die bij (extreme) hitte hitteverlof mogelijk maakt. In de CAO BIKUDAK 2008-2010 is het volgende protocol opgenomen:

“Om te komen tot een vorm van hitteverlof zal in eerste instantie een commissie worden ingesteld die nagaat in hoeverre er sprake kan zijn van een bepaalde regeling. Voorwaarde is wel dat de werkgevers – nader te bepalen – maatregelen nemen om het gezond en veilig werken in de hitte te bevorderen. Het advies van de commissie (...) kan ertoe leiden dat een en ander gefinancierd gaat worden vanuit de Stichting Sociaal Fonds BIKUDAK. Financiering wordt dan geregeld in de volgende CAO.”

De sociale partners zijn sindsdien in de paritaire werkgroep ‘Werk en verlet bij hitte’ aan de slag gegaan om te komen tot een eventuele standaard regeling voor de dakenbranche.

Wat te doen?

Om hittestress te voorkomen dient men dus bij zonnig weer altijd de nodige maatregelen te nemen. SBD start elk jaar een campagne waarin de belangrijkste tips onder de aandacht wor-

den gebracht. Bij passende maatregelen moet men denken aan bijvoorbeeld het aanpassen van de werktijden, het gebruik van pbm's en juiste werkkleding, het gebruik van dekzeilen, en het nemen van verdere maatregelen tegen blootstelling aan UV. Mensen met bijvoorbeeld suikerziekte, een hart- of longaandoening, te hoge bloeddruk, overgewicht, een gevoelige huid of anderszins kwetsbaar, dienen vanzelfsprekend extra alert te zijn. Vooraf dienen de risico's op overmatige blootstelling aan de zon in de RI&E te worden meegenomen. Hier dienen passende maatregelen op te worden genomen (bescherming tegen zon d.m.v. kleding, petten met nekflappen, zonnebrillen, dekzeilen, zonnebrandmiddel, en voldoende water: 2-4 liter per dag). De maatregelen dienen tevens te worden geëvalueerd en indien nodig bijgesteld. Overige aandachtspunten:

- Adviseer buitenwerkers tot dokterbezoek wanneer een moedervlek groeit of verandert, of als een zweertje niet overgaat;
- Organiseer voorlichting aan groepen werknemers;
- Stel een dakdekker aan als zonnewacht om toe te zien op de bescherming tegen de zon van zijn collega's.

Om de campagne te ondersteunen, wordt dit jaar door SBD voor de tweede keer de Mr. Koel-verkiezing voor dakdekkers gehouden. Om in aanmerking te komen voor deze titel moeten dakdekkers bedenken welke maatregel ze nemen om in de hitte veilig en gezond te kunnen werken. Het dakdekkerteam bedenkt vervolgens welke collega deze maatregel het beste in praktijk brengt. Bestel dan een T-shirt bij SBD en maak een foto van die collega gehuld in het Mr. Koel shirt. Stuur de foto met een beschrijving van de 'koele maatregel' op naar SBD.



De twee arbovoorlichters van SBD: Ad Verhoeven (links) en Paul Aalders; op aanvraag verzorgen zij een 'koelbox'-meeting voor dakbedekkingsbedrijven over werken in de hitte.

Na de strenge winter zullen de zomermaanden worden gebruikt om zoveel mogelijk werken uit te voeren. Het is daarbij wel zaak alert te zijn op het gevaar van hittestress. Via de website van SBD is meer informatie over dit onderwerp te vinden. ●