Manieren om heat stress tegen te gaan

De manieren om heat stress tegen te gaan onderscheiden we in 2 categorieën: bestrijden en voorkomen.

Bestrijden

- Bewustwording door heat stress training, toolbox meetings en veiligheidsinstructies.
- Warmte-uitstoot indien mogelijk terugdringen bij de bron.
- Rust en Regelmaat in de planning. Hierdoor kan worden gezorgd dat er op de warmste momenten geen werk of minder inspannend werk hoeft te worden gedaan. Ook de inzet van meer mensen kan zorgen dat de inspanning per medewerker in deze omstandigheden kan worden teruggebracht.
- Geconditioneerde werkplekken. Bij het terugbrengen van temperatuur en luchtvochtigheid in ruimten waar gewerkt wordt zijn de effecten goed merkbaar. Luchtcirculatie door ventileren is ook aan te bevelen.
- Zorgen voor voldoende drinkwater. Wanneer het warm is, moet er wel voldoende vocht in het lichaam zijn om te kunnen zweten. Zorg daarom voor voldoende drinkwater.

Voorkomen

- **Uitschakelen van de bron.** Als bekend is wat de warmte veroorzaakt, probeer deze bron dan uit te schakelen. Dit kan door de bron in een ruimte te plaatsen waar niet hoeft worden gewerkt. In de zomer is hitte vaak een gevolg van de zon, hiervoor is deze regel natuurlijk niet van toepassing.
- **Persoonlijk gekoeld werken.** Een effectieve oplossing om heat stress te voorkomen is persoonlijk gekoeld werken, met actief koelende kleding.

©Arbeidsveiligheid.net