

Met enorme warmte op komst, nog even alle zaken op een rij:

1 Geniet van de zon, maar voorkom verbranding of beschadiging van je huid.

De straling van de zon is je vriend en vijand tegelijk. De zon kan een beschermende rol spelen, o.a. door de aanmaak van vitamine D, tegen een hele reeks kwalen: depressie, hoge bloeddruk, multiple sclerose, hartaanvallen. De zon maakt de mens vrolijk, geeft energie.

Te lange blootstelling aan zonlicht is echter schadelijk en vergroot de kans op huidkanker. Met name je huidtype en de intensiteit van de zon spelen hierbij een belangrijke rol. Vooral; pas op voor het ontstaan van melanomen !

1.1 Huidtypen:

	type 1 verbrandt zeer snel	wordt niet bruin	<ul style="list-style-type: none"> • zeer lichte huid • vaak sproeten • rood of licht blond haar • lichte ogen 	Gebruik SPF^o 20 - 30
	type 2 verbrandt snel	wordt langzaam bruin	<ul style="list-style-type: none"> • lichte huid • blond haar • lichte ogen 	Gebruik SPF^o 15+
	type 3 verbrandt niet snel	wordt makkelijk bruin	<ul style="list-style-type: none"> • licht getinte huid • donkerblond tot bruin haar • vrij donkere ogen 	Gebruik SPF^o 15+
	type 4 verbrandt bijna nooit	bruint zeer goed	<ul style="list-style-type: none"> • een van nature getinte huid • donker haar • donkere ogen 	Gebruik SPF^o 10-15

^oSPF = Sun Protection Factor. De aanbevolen SPF in dit schema geldt voor de Nederlandse zomerzon. **Ons algemeen advies:** Smeer je iedere twee uur in. Ga je op zon- of wintersportvakantie, uitgebreid zonnen of twijfel je over je huidtype, gebruik dan minimaal SPF 30. Ga voor meer informatie naar: kwf.nl/zonnen

Bron: www.kwf.nl

Verbranding door de zon is riskant. Het ultraviolette zonlicht beschadigt het erfelijk materiaal van de huidcellen. Hoe ernstiger de zonnebrand is, hoe groter de genetische schade. In het ergste geval kan een domino-effect optreden dat uiteindelijk na vele, soms wel tientallen jaren tot diverse soorten huidkanker kan leiden.

1.2 Melanoomkanker

De meeste vormen (90%) van huidkanker zijn goed te genezen, behoudens zg. melanomen. Melanomen zijn pigmentvlekken en zien er uit als moedervlekken. Een gewone moedervlek is niet gevaarlijk maar als deze zich ontwikkelt als melanoom wel. Een melanoom kan namelijk de diepte ingroeien en er kunnen uitzaaiingen ontstaan naar lymfeklieren en andere organen. Als dat gebeurt dan is behandeling heel moeilijk. We spreken dan van melanoomkanker. Vroegtijdige ontdekking is daarom zeer belangrijk.

Verreweg de grootste risicofactor voor huidkanker is de zon. Vooral periodes van korte, maar intense zonnestraling met verbranding (zoals 'bakken' op het strand) zijn gevaarlijk. Melanoomkanker treft vooral mensen boven de 50 jaar. Krijgt iemand op jongere leeftijd een melanoom, dan is er vaak sprake van een erfelijke variant van de ziekte (10 procent van de gevallen).

De meeste moedervlekken ontstaan tussen het derde en het twintigste jaar. Een nieuwe moedervlek op latere leeftijd is per definitie 'verdacht'. Na het vijftigste jaar neemt het aantal moedervlekken bij de meeste mensen af. Kwaadaardige moedervlekken verdwijnen niet met het ouder worden. Reden om vanaf die leeftijd regelmatig op nieuwe of veranderende plekjes te controleren. Doe dat elk kwartaal. Vaker heeft geen zin, want dan vallen veranderingen niet meer op. Vergeet hierbij je rug niet.

Mogelijke kenmerken van huidkanker Ga met klachten en symptomen naar de huisarts

	Asymetrie	Grens	Kleur	Diameter	Verandering
NORMAAL	 Symmetrisch	 Gladde randen	 Eén kleur	 Kleiner dan 6 mm	 Gewone moedervlek
MELANOOM	 Asymmetrisch	 Randen niet glad	 Verschillende Kleuren	 Groter dan 6 mm	 Verandering in grootte, vorm en kleur

Bron: De Behandelpraktijk Utrecht

Let dus op veranderingen in de huid, ga bij twijfel naar een arts.

1.3 Beschermende kleding, zonnebrandcrème en zonnebril

Om je te beschermen tegen de nadelige eigenschappen van de zon de huid bedekken of beschermen.

Kleding:

Draag beschermende kleding zoals een shirt met lange mouwen, een lange broek en een pet met zonneklep, en een zonnebril met UV-werende glazen. Een pet en zonnebril dient ook om een zonnesteek te voorkomen.

Werken in je blote bast is zeer onverstandig en niet toegestaan binnen van der Heide.

Zonnebrandcrème

Gebruik een zonnebrandcrème met een goede beschermingsfactor (SPF). De schappen bij de drogisterij puilen uit met crèmes van factor 6 tot factor 50+. Tussen factor 30 en factor 50 zit echter weinig verschil.

Bescherm je altijd tegen de zon. Ook als je niet snel verbrandt: je merkt misschien niet direct welke schade het aanricht, maar de schade bouwt wel degelijk op.

Als je je hele lichaam goed wilt insmeren, heb je een hoeveelheid ter grootte van een borrelglasje nodig. Het beste is om je iedere 2 uur in te smeren!

Zonnebrandcrème moet dik worden aangebracht in de juiste beschermingsfactor (SPF – Sun Protection Factor). De juiste factor is afhankelijk van je huidtype.

- huidtype 1 SPF 20 - 30
- huidtype 2 factor 15+
- huidtype 3 factor 15+
- huidtype 4 factor 10 - 15

Wees niet te zuinig met crème. Eén keer per dag is volstrekt onvoldoende.

Zonnebril

UV-straling is ook schadelijk voor je ogen. Net als bij huidkanker kan dit gebeuren door opeenstapeling van schade over langere tijd. Het dragen van een zonnebril is daarom ook heel belangrijk!

Kun je in plaats van een zonnebril ook een petje of zonneklep dragen om je ogen tegen uv-straling te beschermen? Nee. Natuurlijk houdt het de straling tegen, maar straling weerkaatst. Een petje of zonneklep biedt dus geen optimale bescherming.

1.4 Zonnesteek

Een zonnesteek is het gevolg van zout- en vochtverlies. Dit ontstaat door langdurig verblijf of lichamelijke arbeid in de zon (met name bij zon in de nek) en gaat gepaard met verwardheid, misselijkheid, plotselinge spierzwakte, hoofdpijn en een algemeen hittegevoel.

Ook komen hallucinaties, moeilijkheden bij het ademen en desoriëntatie voor. Uit de zon blijven, goed drinken en wat extra zout gebruiken, kunnen een zonnesteek voorkomen.

Heeft iemand toch een zonnesteek, dan moet die persoon in de schaduw worden neergelegd. Maak knellende kleding los en zorg voor afkoeling door natte doeken op het hoofd te leggen. Laat de patiënt veel drinken en waar schuw altijd een arts. Zaak is om de patiënt zo snel mogelijk te laten verzorgen, want een ernstige vorm van een zonnesteek kan zelfs een dodelijke afloop hebben.

1.5 De Hittestress calculator

Om te kunnen bepalen of de genomen maatregelen voldoende zijn, bij het werken tijdens warme dagen, heeft FNV een hittestress calculator ontwikkeld. Deze calculator geeft een globale indicatie van de risico's die je loopt. Deze calculator wordt ook door inspectie SZW gebruikt als standaard beoordelingsmethodiek van de werkplek.

Link: <https://www.arbobondgenoten.nl/arbothem/fysisch/klimaat/calculator-wbgt.htm>

Hoe werkt de Hittestress Calculator ?

1. Je hebt nodig: een **thermometer** en een **vochtigheidsmeter** (beide zijn voor een habbekrats bij de detailhandel verkrijgbaar, vaak samen in één kastje).
2. Je beantwoordt de vragen van de Hittestress Calculator.
3. De Hittestress Calculator geeft een getal, de FNV Hitte-index.
4. Je kunt aan de hand van de kleur zelf zien hoe risicovol jullie werksituatie is.
5. De calculator adviseert ook over de onderdeze omstandigheden beste balans tussen werken en rusten (pauzeren).

*Let op: de Hittestress Calculator geeft een globale **indicatie** van de risico's die je loopt. Bij twijfel is het zaak de situatie door deskundigen te laten beoordelen... De hittestress-calculator is gebaseerd op de methodiek en normen van de alom erkende WBGT-index (WBGT=Wet Bulb Globe Temperature)*

Heat stress calculator op basis WBGT

Temperatuur =	<input type="text"/>	°C	
Vochtigheid =	<input type="text"/>	%	
Kleding =	Zomerkleding ▼		Info kleding
Geschatte stralingswarmte=	Geen ▼		Info stralingswarmte
Geschatte luchtsnelheid =	Redelijk ▼		Info luchtsnelheid
Acclimatisering =	Ongeacclimatiseerd ▼		Info acclimatisering
Zwaarte werk =	Gemiddeld ▼		Info zwaarte v.h. werk (metabolisme)
Bereken >>	Reset		

Resultaat

Neem contact op met je leidinggevende op het moment dat actie vereist is volgens deze calculator!

2 Werken in warme omstandigheden

Door langdurig werken in de zon, bij warmte, kan je lichaamstemperatuur behoorlijk snel oplopen. Hiervan is bekend dat je concentratie dan afneemt. Dat kan gevolgen hebben voor de veiligheid.

Het werken in een warme of hete omgeving is meer belastend voor de medewerker dan vergelijkbaar werk in een normale klimaatomgeving. De mens kan zich van nature goed weren tegen warmtebelasting, bijvoorbeeld door aanpassing van de huiddoorbloeding en de zweetproductie.

Echter wanneer de belasting te hoog wordt kunnen er uitdrogingsverschijnselen en warmteziekten optreden. De meest voorkomende warmteziekten zijn: warmte-uitslag (kleine jeukende bultjes, veroorzaakt door een langdurig vochtige huid), hittekrampen (pijnlijke krampen in de spieren door uitdroging) en hitte-uitputting (uitputting door verlies van zouten, door teveel zweten).

In alle gevallen vermindert extreme warmte het concentratievermogen, waardoor de kans op ongelukken toeneemt !

Er is geen temperatuur te geven waarboven het werken niet meer verantwoord is. Dit hangt van veel factoren af. Het risico op gezondheidsklachten wordt bijvoorbeeld groter bij lichamelijk zwaar werk, zwangerschap, een slechte lichamelijke conditie, hoge luchtvochtigheid en zonnestraling. Soms ontstaat ook een risico door het dragen van slecht of niet-ademende beschermende kleding, doorgaans in combinatie met hoge temperaturen en/of zwaar werk. Vaak is het werk zwaar, moet gebruik gemaakt worden van beschermende kleding en ook nog eens onafhankelijke adembescherming.

2.1 Organisatie

Om gezondheidsproblemen te voorkomen is het van belang dat al in een vroeg stadium maatregelen worden genomen. Al voorafgaand aan de werkzaamheden dient bepaald te worden of werken verantwoord is.

Ook de leidinggevende heeft hierbij een verantwoordelijkheid. Er moet nagedacht worden over het eventueel aanpassen van de werk- en rusttijden. Het bepalen van een goed werk- en rusttijdenschema is afhankelijk van de specifieke situatie, bijvoorbeeld: wat eerder beginnen, het inlassen van extra pauzes, etc. Overleg met de klant wat mogelijk is, bijvoorbeeld om eerder te beginnen.

Tussen 12.00 en 15.00 uur is de zon het felst. Probeer het werk zo in te plannen dat er dan niet in de zon gewerkt hoeft te worden.

Probeer langdurige extreme inspanningen, voor zover mogelijk, te vermijden. Eventueel kun je als je met meerdere collega's bent het zware werk afwisselen.

Breng pauzes door in een koele ruimte.

Gaat het echt niet meer, overleg dan met je leidinggevende om dit te bespreken.

2.2 Drinken, drinken drinken

Drink op tijd. Ga niet af op je dorstgevoel om te bepalen wanneer je iets moet drinken. Als je dorst hebt is dat al een teken van uitdroging en ben je al te laat!

Drink voldoende (minimaal twee liter vocht op een dag) maar geen ijskoude dranken, deze laten de temperatuur in je lichaam stijgen. Lauwe thee bijvoorbeeld is beter. Soep (bijvoorbeeld cup-a-soup) is prima om het zoutgehalte in je lichaam te verhogen.

Zorg ervoor dat je altijd een fles schoon drinkwater, energie- of mineraaldrank bij je hebt om regelmatig te kunnen drinken. Drink niet te veel cafeïnehoudende dranken (koffie, cola of energiedrankjes met cafeïne), omdat deze dranken een vochtafdrijvende werking hebben.

In warme omstandigheden heb je minder trek in eten, let daarom ook goed op of je wel voldoende voeding binnen krijgt.

Draag geen strakke of donkere kleding. Strakke kleding bevordert een laag van zweet tussen het kledingstuk en het lichaam. Donkere kleding trekt warmte aan. Kies voor lichte zweetabsorberende kleding.