



Tips voor veilig en gezond werken bij warm weer

Samen zijn we verantwoordelijk om bij het oplopen van het kwik op een verantwoorde wijze te werken. Ook in de kas kan de warmte medewerkers parten spelen. Met deze handreiking richten we ons op het voorkomen van de gevolgen van werken bij hoge temperaturen.

In dit leaflet staan voor jou als werkgever belangrijke tips. Waar moet je rekening mee houden en aan welke maatregelen kun je denken?

Voor medewerkers zijn de belangrijkste tips in beeldtaal uitgebracht. We adviseren deze beeldkaarten via de kantine te verspreiden onder uw medewerkers.

Drinken

- Zorg dat medewerkers regelmatig kunnen drinken en laat ze een fles water meenemen naar hun werkplek. Geef de tip mee: wacht niet tot je dorst krijgt.
- Adviseer niet te koud water te drinken, maar lauwwater. Het lichaam gaat namelijk aan het werk om de temperatuur van het koude water omhoog, op lichaamstemperatuur, te krijgen. Het lichaam wordt hierdoor weer warmer.
- Water is de beste dorstlesser. Geen koffie, suiker- of alcoholhoudende drankjes dus.
- Wordt er gewerkt met gevaarlijke stoffen? Geef mee: "Drink niet in de buurt van deze middelen."
- Vertel medewerkers dat bij urine die duidelijk donkerder van kleur is, te weinig water wordt gedronken. Bij elke plas, een glas is het advies!



Zonbescherming

- Zorg dat medewerkers luchtige kleding dragen.
- Zorg dat medewerkers hoofdbedekking kunnen gebruiken.
- Ook in de kas (zonder schermen, krijt of hoog gewas) is het belangrijk om je tegen de zon te beschermen. Adviseer een zonnebrandcrème die beschermt tegen UVA met factor 20 of hoger. Na twee uur is het nodig (zeker met een gevoelige en/of lichte huid) om opnieuw in te smeren. Als medewerkers veel transpireren zelfs vaker.
- Stel zo nodig zonnebrandcrème beschikbaar en/of geef medewerkers de keuze om een eigen middel te gebruiken.

Mogelijke organisatorische maatregelen

- Begin vroeg op de dag als het nog koel is en eindig eerder met werken (tropenrooster).

- In artikel 26 van de cao Glastuinbouw is geregeld dat met instemming van de meerderheid van het personeel een tropenrooster kan worden afgesproken. Hierbij mag er worden afgeweken van de bedrijfstijden, zoals die in de cao zijn opgenomen.
- Om het weer en de werkomstandigheden of het weer in combinatie met de werkomstandigheden te kunnen beoordelen is de [FNV Werkklimaat app](#) een goed hulpmiddel.
- Er zijn middelen als koelvesten of een koelpet met nekflap in de handel. Zeker handig voor mensen die niet goed tegen hoge temperaturen kunnen.
- Beschut de werkplek waar mogelijk.
- Plan de werkzaamheden op de warmste locaties in de kas vroeg in de ochtend zodat werkzaamheden tussen het gewas of in de bedrijfsruimte op de warmere uren kunnen worden uitgevoerd.
- Kijk naar het weerbericht om mogelijk de planning hierop aan te passen. Dus werkzaamheden naar voren of naar achter schuiven als er een omslag van het weer plaatsvindt.
- Wijs medewerkers erop goed voor zichzelf te zorgen, en naar hun collega's om te zien tijdens warme dagen.
- Mogelijk kunnen warmte afgevend apparaten (tijdelijk) uitgezet worden of een (extra) ventilator worden geplaatst.
- De cao Glastuinbouw gaat in artikel 49 in op onwerkbaar weer.

Risicofactoren bij medewerkers die vragen om extra oppassen

- Bij een hoge bloeddruk, zwangerschap, overgewicht, gevoelige huid en bij een minder goede of slechte conditie.
- Bij medicijngebruik. Plastabletten kunnen op warme dagen te veel vocht afdrijven. Middelen tegen allergie (anticholinergica) remmen het zweten en middelen die de psyche beïnvloeden verstoren de temperatuurregeling.

- Bij diarree. Het is belangrijk dat de medewerker alleen werkt als dit medisch mogelijk is en zo nodig medisch advies inwint over z'n kwaal. De medewerker moet de mogelijkheid hebben extra water, of andere drankjes te nuttigen om het zoutgehalte op peil te houden.
- Bij bepaalde ziekten, bijvoorbeeld suikerziekte of een hart- of longaandoening.

Symptomen en zonnesteek

Het gevaarlijke van warmte is dat sommige lichamelijke reacties hierop soms zo geleidelijk ontstaan, dat medewerkers deze niet meer voelen aankomen. Het is belangrijk om de volgende symptomen in de gaten te houden:

- Hoofdpijn
- Misselijkheid
- Vermoeidheid
- Duizeligheid of flauwte
- Snelle hartslag
- Spierkrampen

Deze klachten kunnen wijzen op een tekort aan vocht en uiteindelijk tot uitdroging leiden of tot een zonnesteek.

Van zonnesteek is sprake bij de volgende symptomen: veel zweet, bleek zien, hoofdpijn, duizeligheid, braken, spierkrampen, soms flauwvallen, snelle oppervlakkige pols, ernstige vermoeidheid, slap voelen.

Wat te doen bij zonnesteek?

- Leg het slachtoffer neer in een koele omgeving.
- Laat het slachtoffer rusten en geen inspanningen doen.
- Laat het slachtoffer niet te koude (sport)drank drinken.
- Koel eventueel verkrampde spier(en).
- Bel de BHV-er.
- Als er geen BHV-er bereikbaar is, bel direct 112 als de toestand niet snel verbetert.



Initiatiefnemers

Dit leaflet is een initiatief van Glastuinbouw Nederland, Plantum, CNV Vakmensen en FNV. Het is tot stand gekomen in samenwerking met Stigas. Gezamenlijk geven we met dit leaflet tips mee aan werkgevers en werknemers om te zorgen voor dragelijke werk-omstandigheden bij warm weer. Daarmee bieden we hulpmiddelen, geen regels of rechten.

Meer materiaal

Ook zijn heldere infokaarten gemaakt in zoveel mogelijk beeldtaal. Deze infokaarten zijn in meerdere talen beschikbaar.

Naar de infokaart 'Veilig en gezond werken bij warm weer' (in meerdere talen).