

BLOOTSTELLING AAN HITTE



Word je tijdens je werk blootgesteld aan hitte? Dat is niet altijd even prettig, vooral als je fysiek zwaar werk verricht. Bovendien kan deze blootstelling schadelijke gevolgen hebben voor je gezondheid wanneer je lichaam er niet meer in slaagt een stabiele lichaamstemperatuur te behouden.

Deze fiche is bedoeld om je te helpen beter inzicht te krijgen in de risico's van hitte voor je gezondheid, de verplichtingen van je werkgever op dit gebied en de juiste reflexen om jezelf te beschermen en je welzijn te behouden.



Wat is blootstelling aan hitte?

Het **gevoel van warmte** is subjectief. Het hangt met name af van **individuele factoren** (leeftijd, psychologische toestand, menopauze, enz.). De **hittetolerantie** is afhankelijk van **omgevingsfactoren** zoals:

- De droge luchttemperatuur
- De relatieve vochtigheid
- De lichtsnelheid
- Het belang van de warmtestraling (Bv.: zon, ovens, machines).

Regelgevende waarden voor de omgevingstemperatuur zijn opgesteld op basis van deze criteria en de werkbelasting. Ze gelden zowel voor technologisch veroorzaakte temperaturen als voor klimatologische temperaturen.

Opgelet : deze waarden worden gemeten met een speciale thermometer die zowel de droge temperatuur, de stralingstemperatuur als de vochtige temperatuur meet: de **WBGT-thermometer** (Wet Bulb Globe Temperature).

Fysieke werkbelasting

Max.
WBGT-
index

Licht tot zeer licht werk

Bv.: kantoorwerk, voertuigbediening

29

Gemiddeld zwaar werk

Bv.: schrijnwerk, het rijden met een tractor

26

Zwaar werk

Bv.: handmatig zagen

22

Zeer zwaar werk

Bv.: graafwerken

18

Je mag geen rekening houden met de temperatuur die op een 'traditionele' thermometer wordt aangegeven, aangezien deze uitsluitend de temperatuur van de omgevingslucht meet. Zo komt 30 °C gemeten met een klassieke thermometer overeen met 22,7 WBGT bij 35 % vochtigheid / 25,4 WBGT bij 55 % vochtigheid / 28,2 WBGT bij 80 % vochtigheid.



Wanneer wordt blootstelling aan hitte gevaarlijk?

Wanneer de compenserende mechanismen die het mogelijk maken onze lichaamstemperatuur te handhaven, worden overschreden:

- De verdamping van zweet is minder effectief wanneer **de luchtvochtigheid hoog is**.
- De warmteafgifte door straling via vaatverwijding van de huid is niet meer effectief als de **omgevingstemperatuur hoger is dan de lichaamstemperatuur**.
- We transpireren niet meer voldoende wanneer we **uitgedroogd** zijn.



Wat zijn de gezondheidsrisico's?

Korte termijn

- Uitdroging
- Uitputting door hitte
- Neurologische stoornissen (verwarring, verlies van alertheid)
- **Hitteberoerte (lichaamstemperatuur >40°C, verwardheid, bewustzijnsverlies) !!Levensbedreigende noodsituatie**

Op lange termijn

- Cognitieve effecten
 - o Concentratieproblemen, vertraagde reflexen
- Psychologische effecten
 - o Prikkelbaarheid, agressiviteit, slaapstoornissen
- Cardiovasculaire effecten
 - o Verhoogde hartslag en bloeddruk
- Chronische effecten op lange termijn
 - o Verminderde nierfunctie
 - o Chronische vermoeidheid en verminderde inspanningstolerantie.
 - o Verhoogd risico op beroepsziekten (MSA)

Blootstelling aan hitte is ook een risicofactor voor ongevallen als gevolg van verminderde aandacht en verminderde waakzaamheid



Wat zijn de verplichtingen van je werkgever?

Je werkgever moet alle nodige maatregelen nemen om je gezondheid en veiligheid te waarborgen door:

- **de risico's van blootstelling aan hitte** op je werkplek te beoordelen,
- het beoordelen **van de thermische omstandigheden** en, indien nodig, deze te meten
- een **maatregelenprogramma** op te stellen om blootstelling aan hitte te voorkomen of tot een minimum te beperken.

Voorbeelden van maatregelen:

- Gratis verstrekking van verfrissende dranken
- Ter beschikking stellen van beschermingsmiddelen bij directe zonnestraling (schermdoeken, hoofddeksels, zonnecrème)
- Ter beschikking stellen van reflecterende beschermkledij of beschermkledij met een ingebouwd koelsysteem
- In geval van warmte van klimatologische oorsprong, indien de temperatuurstijging na 48 uur aanhoudt: installatie van een kunstmatige ventilatievoorziening, vermindering van de blootstelling door extra rustpauzes in te lassen, ...
- ...





En wat kan je zelf doen?

Om je gezondheid en veiligheid te waarborgen, is het essentieel dat je de juiste reflexen aanleert.

Hydrateer



- Drink elke 15 tot 20 minuten water, ook als je geen dorst hebt.
- Vermijd suikerhoudende, alcoholische of cafeïnehoudende dranken, die uitdroging bevorderen.

Draag geschikte kleding



- Kies voor lichte, loszittende en ademende kleding.
- Geef de voorkeur aan lichte stoffen en katoen.
- Draag indien mogelijk een hoed of een pet
- Pas de persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM) aan om warmteopbouw te beperken.

Organiseer je werk



- Wissel werkperiodes af met rustperiodes op een koele plek.
- Verminder de fysieke werkbelasting als de temperatuur stijgt
 - Geef de voorkeur aan fysieke taken tijdens de koelste uren ('s ochtends of later op de dag)
 - Werk indien mogelijk in de schaduw

Aandacht besteden aan het risico op een hitteberoerte



- Bij symptomen: hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, warme en droge huid, verwardheid, ongewone vermoeidheid.
- Stop onmiddellijk met werken, ga in de schaduw zitten, drink voldoende, waarschuw een collega of een gezondheidswerker.

Verantwoordelijke Uitgever: Groep Securex vzw, Joke Reynaerts, Tervurenlaan 43, 1040 Brussel - 908N220 - 11/02/26

Vraag advies aan uw externe preventie- en beschermingsdienst Securex.

@ health-safety@securex.be  www.securex.be

