

BLOOTSTELLING AAN KOUDE



Word je tijdens je werk blootgesteld aan koude? Het koud hebben is geen prettig gevoel. Maar blootstelling aan koude kan ook leiden tot problemen met de motoriek en gevoelsverlies. Het kan schadelijke gevolgen hebben voor je gezondheid en onderkoeling en huidaandoeningen veroorzaken. Deze fiche is bedoeld om je te helpen beter inzicht te krijgen in de risico's van koude 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 koude ?

Naast de omgevingstemperatuur wordt de koude verergerd door :

- **Omgevingsfactoren:** vochtigheid, wind,
- **Organisatorische factoren:** statisch of weinig actief werk, ongeschikte kleding

Thermische omstandigheden brengen gezondheidsrisico's met zich mee.

Er zijn wettelijke normen voor de omgevingstemperatuur bepaald, die zowel voor technologisch als op klimatologische temperaturen gelden. Deze drempelwaarden zijn afhankelijk van de fysieke werkbelasting.

Zeer licht werk

Bv.: kantoorwerk

18°

Licht werk

Bv.: gebruik van kleine handmachines

16°

Gemiddeld zwaar werk

Bv.: schrijnwerk, het rijden met een tractor

14°

Zwaar werk

Bv.: handmatig zagen

12°

Zeer zwaar werk

Bv.: graafwerken

10°



Wanneer wordt blootstelling aan koude gevaarlijk?

Blootstelling aan koude wordt gevaarlijk wanneer deze een abnormale daling van de lichaamstemperatuur tot onder 35 °C veroorzaakt. Het thermoregulatieproces van ons lichaam werkt dan niet meer. We spreken dan van **onderkoeling**.



Wat zijn de gezondheidsrisico's?

Onderkoeling

- De lichaamstemperatuur daalt tot onder 35 °C.
- Symptomen: rillingen, vermoeidheid, coördinatiestoornissen, verwardheid, bewustzijnsverlies.

Onderkoeling kan dodelijk zijn als het niet snel wordt behandeld.

Huidafwijkingen

- **Bevriezing:** huidletsels als gevolg van lokale bevriezing van de meest blootgestelde ledematen, namelijk de vingers, neus en oren. Het risico neemt toe als de huid vochtig is of bij langdurig contact met koude oppervlakken.
- **Diepe bevriezing:** aantasting van het onderhuidse weefsel, soms onomkeerbaar.

Indien je lijdt aan doorbloedings- of gewrichtsproblemen aan de ledematen, aan chronische aandoeningen van de luchtwegen of aan ernstige hartproblemen, kan blootstelling aan koude leiden tot een verergering van deze effecten op uw gezondheidstoestand.

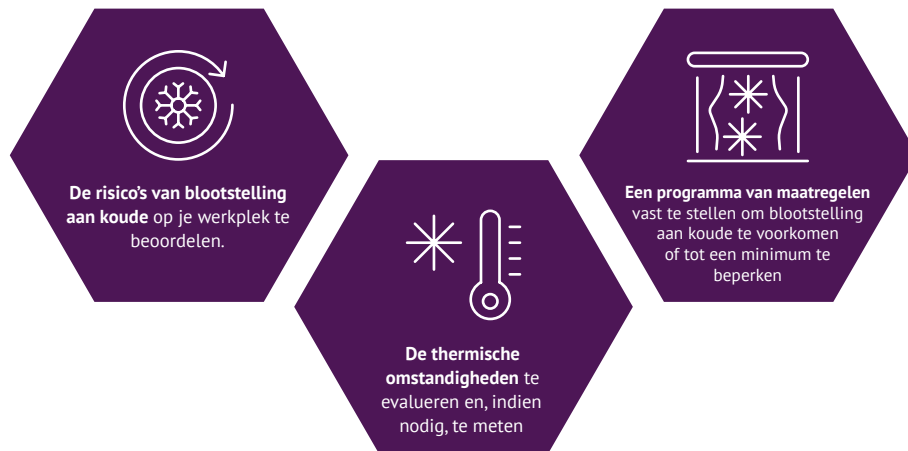
Als dit het geval is, is het essentieel om de arbeidsarts hiervan op de hoogte te stellen.

Blootstelling aan koude is ook een risicofactor voor ongevallen als gevolg van de coördinatie- en concentratiestoornissen die het veroorzaakt.



Wat zijn de verplichtingen van je werkgever?

In België maakt bescherming tegen de risico's van blootstelling aan koude deel uit van de wettelijke verplichtingen op het gebied van welzijn op het werk. Je werkgever moet alle nodige maatregelen nemen om je gezondheid en veiligheid te waarborgen door:



Voorbeelden van maatregelen:

- Beschikbaar stellen van geschikte werkkleding (bv. kleding volgens EN 14058 voor matig koude omgevingen (tot -5°), EN 342 voor zeer koude omgevingen (< -5°), EN 343 voor bescherming tegen slecht weer (regen, sneeuw, wind)).
- Gratis verstrekking van warme dranken
- Afwisseling tussen werkperiodes en rustpauzes in voldoende verwarmde ruimtes
- Beschikbaar stellen van middelen om beschermende kleding na gebruik te drogen
- ...

Specifieke wettelijke bepalingen zijn eveneens voorzien voor:

Open werklokalen of werkplaatsen in de openlucht

Tussen 1 november en 31 maart van het daaropvolgend jaar worden de open werklokalen en de arbeidsplaatsen in openlucht van een voldoende aantal verwarmingsinrichtingen voorzien. Wanneer het ingevolge de weersomstandigheden nodig blijkt en in elk geval wanneer de buitentemperatuur lager is dan 5 °C, moeten deze verwarmingsinrichtingen in werking worden gesteld.

Verkoopstanden in de openlucht

- Buitentemperatuur lager dan 5 °C: het is verboden om werknemers op deze werkplekken te laten werken.
- Buitentemperatuur lager dan 10 °C: de werknemers moeten beschikken over een voldoende krachtige verwarming OF moeten zich regelmatig en zo vaak als nodig kunnen opwarmen. Er moet een vloer worden voorzien die direct contact met de grond voorkomt, evenals bescherming tegen weersinvloeden.

Deze werknemers mogen dit werk niet vóór 8 uur of na 19 uur uitvoeren, noch langer dan 2 uur zonder een onderbreking van ten minste een uur, noch langer dan 4 uur per dag.





En wat kan je zelf doen?

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

Kleed je correct

- Draag een **wollen muts** of een **voering** onder je veiligheidshelm, want 50% van de lichaamswarmte gaat via het hoofd verloren.
- Draag **schone en droge** kleding
- Kies voor **meerdere lagen kleding**. De lucht tussen de lagen kleding zorgt voor een betere isolatie en je kan een laag toevoegen of verwijderen.
 - **Binnenste laag:** thermisch ondergoed van polyester of polypropyleen. Katoen wordt niet aanbevolen omdat het snel vochtig kan worden.
 - **Buitenlagen :**
 - De opeenvolgende buitenlagen moeten groter zijn dan de binnenlaag. Ze moeten gemakkelijk te openen of uit te trekken zijn.
 - Buitenjassen moeten aan de taille, nek en polsen kunnen worden gesloten en geopend om de hoeveelheid warmte die wordt vastgehouden of afgegeven te kunnen regelen.
 - De buitenlaag van de kleding moet waterdicht zijn bij vochtige omstandigheden (bv. een windjack).
 - **Sokken:** Draag een paar dikke, volumineuze sokken of twee paar - een binnenste van nylon of fijne wol en een iets grotere en dikkere buitensok. Deze buitensok moet groter zijn dan de binnenste sok. Neem indien mogelijk extra paar mee.



Om overmatig zweten te voorkomen, trek je je kleding uit volgens deze stappen:

1. Wanten of handschoenen
2. Hoofddekse
3. Sjaal of nekbescherming
4. Open de jas bij de taille en de manchetten
5. Trek lagen kleding uit

- **Wanneer je uitrust in een verwarmde ruimte**, laat het transpiratievocht ontsnappen door de kleding bij de hals, taille, polsen en enkels open te maken. En als de ruimte voldoende verwarmd is, trek dan de buitenste lagen uit.

Drankjes en voeding

- Eet regelmatig en gezond: evenwichtige maaltijden en voldoende vochtinname zijn essentieel om de lichaamswarmte op peil te houden en uitdroging te voorkomen.
- Als je je wil opwarmen, geef dan de voorkeur aan warme, alcoholvrije dranken of soep.
- Dranken die cafeïne bevatten, moeten worden beperkt, omdat ze de urineproductie verhogen en bijdragen aan uitdroging. Cafeïne verhoogt ook de bloedtoevoer naar het huidoppervlak, wat het verlies van lichaamswarmte kan vergroten.



Verantwoordelijke Uitgever: Groep Securex vzw, Joke Reynaerts, Tervurenlaan 43, 1040 Brussel - 908N221 - 11/02/2026

Vraag advies aan uw externe preventie- en beschermingsdienst Securex.

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

