



HOUD JIJ JE HOOFD NOG KOEL?

Het is deze dagen zonnig en (zeer) warm. Daar kun je bij je werk last van hebben, met name als je buiten werkt.

[FNV.NL/HITTE](https://fnv.nl/hitte)





WAT DOET HITTE MET JOUW LICHAAM?

Werken in de hitte is niet zonder risico's, denk aan: warmte-uitslag (jeukende bultjes), hittekrimp (kramp in benen en armen), hitte-uitputting (duizeligheid) en hitteberoerte (hoge lichaamstemperatuur). En op de lange termijn huidkanker en snelle huidveroudering. Niet alleen je werkgever is verantwoordelijk voor jouw veiligheid en gezondheid, maar dat ben jij zelf ook! Vakmensen werken veilig en gezond. Jij bent een vakman. Of een vakvrouw. Dus lever je niet alleen goede producten af, maar werk je ook veilig en gezond.

We geven je graag wat concrete tips voor werken in de hitte en de zon:

- Drink veel water (minstens 2 liter per dag).
- Smeer je om de 2 uur in met zonnebrandcrème (minimaal factor 30). Veel in de zon (UV-straling) verhoogt de kans op huidkanker, de meest voorkomende kankersoort in Nederland. En werknemers in de bouw lopen zesmaal zoveel risico!
- Leg een koele handdoek in je nek.
- Eet gekoeld fruit (veel fruitsoorten zijn rijk aan vocht, denk aan watermeloen).
- Werk in de schaduw. Scherm je werkplek af voor de zon (parasol of overkapping).
- Vermijd (in overleg met je werkgever) de zon tussen 12.00-15.00 uur.
- Vermijd (in overleg met je werkgever) zwaar, intensief werk als dat mogelijk is.
- Houd (in overleg met je werkgever) vaker rustpauzes in een koele ruimte.
- Draag koelvesten, koelpetten (het liefst met nekflap) en een zonnebril met bescherming tegen UV-stralen.
- Luister goed naar je lichaam. Ben je duizelig? Heb je hoofdpijn? Is je urine donker? Dit kunnen signalen zijn van oververhitting en vochttekort.
- Raadpleeg bij medische problemen tijdig een (bedrijfs)arts.



MAG IK WERK WEIGEREN?

Vaak is werken in extreme warmte vervelend, maar niet direct gevaarlijk. Je mag volgens de wet niet zomaar werk weigeren. Wel moeten jij en je werkgever maatregelen nemen, zodat jij je werk veilig kunt uitvoeren. Als je werkgever geen maatregelen treft terwijl er direct gevaar voor je gezondheid of veiligheid dreigt, mag je je werk stil leggen. Dat staat in artikel 29 van de Arbowet. Neem in ieder geval contact op met ons Juridisch Adviescentrum om je situatie te bespreken. **Juridisch Adviescentrum: 088 368 0 368 (08.30-17.30 uur op werkdagen)**

PAS GOED OP JEZELF EN BLIJF GEZOND!

Met vriendelijke groet,

Sophie Kool, Hacer Göktekin en Salim el Aater
Consulenten Veilig & Gezond Werken

OOK DAARVOOR BEN JE NOU FNV-LID

