



Werken bij warm weer

AANLEIDING

Het is de afgelopen dagen zeer warm geweest en het KNMI voorspelt hoge temperaturen voor de rest van de week. Daarom heeft de overheid het Nationaal Hitteplan geactiveerd. Ook voor VWT heeft de warmte impact. In de warmte werken brengt risico's met zich mee. Het doel van deze Safety Alert is je bewust te maken van de risico's en maatregelen die je kunt treffen om deze risico's te voorkomen.

DE RISICO'S

Bij fysieke inspanning loopt je lichaamstemperatuur op. De menselijke lichaamstemperatuur is normaal rond de 37°C maar door inspanning kan dit wel 4 graden stijgen. Normaal raak je door te zweten je overschot aan lichaamswarmte kwijt. Bij warme buitentemperatuur en gebrek aan wind gaat dit langzamer.



Als je lichaam over een langere periode warm is, kan dit leiden tot een gevaarlijke situatie, wat varieert per persoon en per omstandigheid. Het kan klachten veroorzaken, zoals: hoofdpijn, prikkelbaarheid, duizeligheid en spierpijn tot zelfs een hitteberoerte. Deze alert geeft aan wat je kan doen om dit voor te zijn en gezond weer thuis te komen.

MAATREGELEN

Lees onderstaande maatregelen goed door en bespreek ze met je collega's. Neem direct contact op met jouw leidinggevende als je denkt dat het, ondanks deze maatregelen, onverantwoord is om door te gaan.

- Drink voldoende (minimaal 2 liter per dag) en zorg dat je, als je naar buiten gaat, voldoende water meeneemt om de hele dag door te komen. Drink de hele dag door kleine beetjes in plaats van alleen wanneer je dorst hebt.
- Draag indien mogelijk dunne werk-/veiligheidskleding die enige bescherming biedt tegen verbranding door de zon. **Let op:** er gelden aanvullende kledingvoorschriften tijdens graafwerkzaamheden. Zie toolbox "**Basisregels bij graafwerkzaamheden**".
- Bedek bij gebrek aan schaduw je hoofd, draag buiten een pet (waar geen helmplicht is) en smeer je in met zonnebrandcrème.
- Beperk lichamelijke inspanning in de middag, probeer bijvoorbeeld vroeg te beginnen.
- Las extra pauzes in bij zware lichamelijke inspanning.
- Let op je jezelf, maar ook op je collega's en zorg voor elkaar.



iedereen
veilig thuis

wave

Veiligheid, kwaliteit, informatiebeveiliging en milieu zijn belangrijk voor VWT. Met deze Alert informeert het OCC (Operations Competence Center) medewerkers duidelijk en uniform over incidenten, toetsresultaten of verbetermaatregelen, zodat iedereen die met eenzelfde situatie te maken krijgt op de hoogte is van de mogelijke risico's. Zo leren we van ieder incident en werken we dagelijks aan de kwaliteit en veiligheid van ons werk. Heb je vragen? Stel ze aan je manager of mail naar OCC@vwtelecom.com