

Toolbox-meeting

Zomeromstandigheden



Inleiding

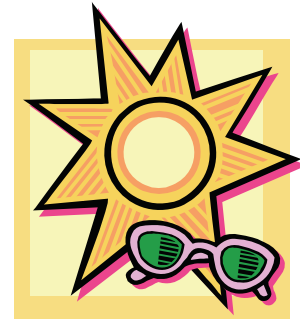
Wie kent het niet, tropische temperaturen, zweten als een otter en in gedachten ben je lekker aan het zonnen op het strand of langs de waterkant. Maar helaas het is een dagdream en in werkelijkheid ben je aan het werk met tropische temperaturen en sta je bloot aan UV-straling.

Tijdens het werken in tropische temperaturen van de zon, maar maak het niet te gek.

De schaduwzijde van de zon brengt verschillende risico's met zich mee.

Risico's van het werken met tropische temperaturen zijn:

- Uitdrogen,
- Concentratieverlies,
- Flauwvallen,
- Moe en/of loom worden,
- Verminderde weerstand,
- Oog afwijking oplopen,
- Huid verbranden,
- Huidkanker krijgen.



Zonnestraling

De zon geeft warmte, daglicht en UV-straling. Hiervan zijn twee soorten UV-straling, namelijk; UVA en UVB die de aarde bereiken.

De intensiteit of kracht van de UV-straling hangt af van:

- De plaats op aarde: hoe dichterbij de evenaar, hoe sterker, maar ook hoe hoger, hoe sterker,
- Het jaargetijde: in de zomer sterker dan in de winter,
- Het uur van de dag: het sterkst rond het middag uur, in Nederland tussen 12.00uur – 15.00uur,
- De mate van weerkaatsing: sterkere UV-straling door weerkaatsing via water, sneeuw, glas of zand.



De kracht van de zonnestraling wordt uitgedrukt in de UV-index (ook wel **zonkracht** genoemd). Deze kan lopen van 0 tot 10. De **zonkracht** kan hoger zijn dan je verwacht als je van het weer uit gaat. Want ook bij bewolkt of winderig weer, kan UV-straling sterk zijn. Wolken houden UV-straling namelijk niet tegen. Hoe hoger de zonkracht, hoe beter je tegen de zon moet beschermen. Het KNMI geeft vanaf april op zonnige dagen de zonkracht voor Nederland. Dit is te vinden op pagina 708 van Teletekst of internet: www.knmi.nl.

Effecten van de zon

De positieve en negatieve effecten van de zon op een rijtje.



Positief:

- De zon stimuleert de aanmaak van vitamine D in de huid,
- De zon geeft mensen een prettig, ontspannen gevoel,
- De zon verbetert soms de conditie van de huid bij bepaalde aandoeningen, zoals psoriasis en eczeem.

Negatief:

- De zon veroorzaakt verbranding van de huid, bij veel en te lange blootstelling aan zonlicht,
- De zon geeft voortijdige veroudering van de huid als mensen over een lange periode te veel zon hebben gehad,
- De zon kan oogbeschadiging veroorzaken ten gevolge van te veel zon direct op de ogen,
- De zon kan huidkanker veroorzaken als mensen gedurende hun leven overmatig veel zon hebben gehad.

Huidtypes

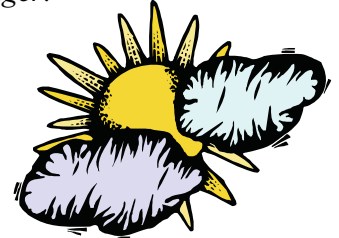
De tijd die men zich onbeschermd (zonder verbranden) aan de zon kan blootstellen is afhankelijk van het huidtype. Hieronder vindt u het overzicht van de verschillende soorten huidtypen.

| Huidtype: | Verbrandingservaring: | Bruiningservaring: | Uiterlijke kenmerken: |
|-----------|-----------------------|-------------------------|---|
| 1 | Verbrandt zeer snel | Wordt niet bruin | Zeer lichte huid, vaak sproeten, rood of lichtblond haar, blauwe ogen |
| 2 | Verbrandt snel | Wordt langzaam bruin | Lichte huid, blond haar, grijze, groenen of lichtbruine ogen |
| 3 | Verbrandt niet snel | Wordt gemakkelijk bruin | Licht getinte huid, donker blond tot bruin haar, vrij donkere ogen |
| 4 | Verbrandt bijna nooit | Bruint zeer goed | Meestal getinte huid, donker haar, donkere ogen (Mediterrane types) |
| 5 | Verbrandt nooit | Bruint zeer goed | Donkere huid, donker tot zwart haar, donkere ogen (Aziatische types) |
| 6 | Verbrandt nooit | Bruint zeer goed | Zeer donkere huid, zwart haar, donkere ogen (Negroïde types) |

Een klein voorbeeld om een idee te geven hoe lang iemand met een bepaald huidtype onbeschermd buiten kan lopen.

Iemand met een huidtype 2 (een gemiddelde Nederlander) kan op een dag met matige zon (zonkracht 6) tussen twaalf en drie uur $100:6=16$ minuten onbeschermd in de zon vertoeven. Dat is niet veel, maar met bescherming van zonnebrand met factor 10, kan dit 10 keer langer, dat is dus 3 uur. In de ochtenden en aan het eind van de dag is de zonkracht lager.

Houdt er rekening mee dat de temperatuur niet alleen van invloed is op de zonkracht en dat bewolking geen UV-straling tegenhoudt. Ook kunnen erfelijke afwijkingen, bepaalde geneesmiddelen en chemicaliën de gevoeligheid van de UV-straling **sterk** verhogen.



Tips om risico's te verminderen

- Probeer de zon tussen 12 en 3 uur te vermijden door de werkzaamheden zo te plannen, dat je dan in de schaduw kunt werken.
- Zorg voor afscherming tegen de zon.
- Draag T-shirts in plaats van een hemd.
- Draag een pet of helm met een nekflap.



- Smeer je om de twee uur in met zonnebrand (minimaal factor 10) en doe dit vaker als je veel zweet.
- Ga naar een dokter als je moedervlek verandert of een zweertje niet over gaat.
- Drink veel water of sportdrink en blijf normaal eten.
- Probeer zo veel in de schaduw te zijn.
- Draag een zonnebril.