

Werken in de Zon



DeJongeSafety



Werken in de Zon / UV-straling

- Inleiding
- Gezondheidsrisico's
- Verschillende huidtypes
- Plan van aanpak

UV-index / Zonkrachtwaarden

- 0 geen zonkracht
- 1-2 vrijwel geen zonkracht
- 3-4 zwakke zonkracht
- 5-6 matige zonkracht
- 7-8 sterke zonkracht
- 9-10 zeer sterke zonkracht

Zonkracht > 7 ongeveer 10 keer per jaar in Nederland

- Bij temperaturen boven de 25° is het aan te raden voorlichting te geven en maatregelen te treffen:
 - Pas de werkplanning aan
 - Gebruik PBM's en juiste werkkleding

Risico –UV-straling



- Werken in de zon is niet zonder risico.
- Ieder jaar komen er 35.000 nieuwe gevallen van huidkanker in Nederland.
- Dit komt vooral door langdurige blootstelling aan de UV-straling in het zonlicht.
- Bij veelvuldige blootstelling is het noodzakelijk de risico's in kaart te brengen, en vervolgens een plan van aanpak op te stellen.

Risico –UV-straling



De cijfers!

- In 2000: twintig nieuwe gevallen
- In 2015: **37.000** nieuwe gevallen!
- Stijging van **75 %**

“Het verband tussen zonnestraling en huidkanker is gelijk aan dat tussen roken en longkanker”



Een deel van het zonlicht bestaat uit UV-straling

- Deze straling is onderverdeeld in:
 - UVA
 - UVB
 - UVC

UVA / UVB / UVC

- UVA, bereikt ons ongehinderd, een hoge dosis kan schade aanrichten.
- UVB, een gedeelte bereikt de aarde en is veroorzaker van verbranding.
- UVC, is het sterkst en meest schadelijk, maar bereikt het aardoppervlak nauwelijks.

Wat gebeurt er als de lichaamstemperatuur stijgt?

- Snellere bloedcirculatie
- Het hart gaat sneller kloppen
- Rode huid en we gaan zweten
- Blaasjes, jeuk
- Hittekrampe (door zout verlies)
- Uitdroging (onvoldoende drinken)
- Hittesyncope (onvoldoende doorbloeding naar de hersenen)
- Hoofdpijn, misselijkheid, diarree
- Hitte beroerte (lichaamstemperatuur boven 41 gr.)

Het gevolg is :



- Krampen, stuiptrekkingen en uiteindelijk flauwvallen



Wees extra alert als:

- U een ziekte hebt, bijv. suikerziekte, hartaandoening of een longaandoening
- U recent een ziekte hebt gehad en nog niet helemaal 'de oude' bent
- U een hoge bloeddruk hebt
- Er sprake is van overgewicht
- U een gevoelige huid hebt
- U geneesmiddelen gebruikt
- Uw conditie niet optimaal is

Verschillende huidtypes



- Op grond van gevoeligheid van de huid zijn er globaal 6 huidtypes te onderscheiden.
- Scandinaviërs en Ieren hebben vaak huidtype 1
- Nederlanders zijn ook tamelijk gevoelig voor UV-straling en hebben doorgaans **type 2 of 3**
- Mediterrane types hebben huidtype 4
- Aziatische mensen hebben huidtype 5
- Negroïde mensen hebben huidtype 6
(hier komt huidkanker zelden voor)

Overzicht kenmerken van huidtypes

Huid-type	Verbrandings-ervaring	Bruinings-ervaring	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, groene of lichtbruine ogen
3	Verbrandt niet snel	Wordt gemakkelijk bruin	Licht getinte huid, donkerblond tot bruin haar, vrij donkere ogen



Overzicht huidtypes (vervolg)

Huid-type	Verbrandings-ervaring	Bruinings-ervaring	Uiterlijke kenmerken
4	Verbrandt bijna nooit	Bruint zeer goed	Meestal een 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)

Let op:



- Een gemiddelde Nederlander kan, zonder bescherming op een dag met matige zon tussen 12 en 15 uur, **niet langer dan een kwartier** in de zon.
- Met bescherming met een anti-zonnebrandmiddel van factor 10 kan dit 10 keer zo lang!!



De zon heeft zeker ook zijn goede kanten

- Gevoel van welbevinden
- Bij bepaalde huidaandoeningen genezend
- Aanmaak vitamine D

Plan van aanpak

- Maak een analyse van de risico's op het werk (RI&E) en stel een plan op.
- Zorg dat in de analyse duidelijkheid bestaat welke (groepen) werknemers het meeste risico lopen op basis van de huidtype-indicaties en de blootstellingstijd.
- Neem maatregelen op basis van de risico's en behoeftes van de betrokken werknemers en de mogelijkheden in het bedrijf

Overzicht van mogelijke maatregelen

- Organiseer de werkplanning zo dat werken in de zon tussen 12 en 15 uur zo veel mogelijk wordt vermeden.
- Werk met comfortabel zittende kleding die tegen UV-straling beschermt.
- Stimuleer het dragen van petten of helmen met nekflap en een goede zonnebril.
- Zorg voor voldoende drinken (water) 2 –4 liter per dag.
- Adviseer buitenwerkers tot doktersbezoek wanneer een moedervlek groeit of verandert

Evaluatie



- De zon komt altijd weer terug.
- Herhaal dus periodiek de activiteiten ter bescherming tegen UV-bestraling en werken in de hitte.
- http://www.knmi.nl/weer/weer_en_gezondheid/zonkracht.html