

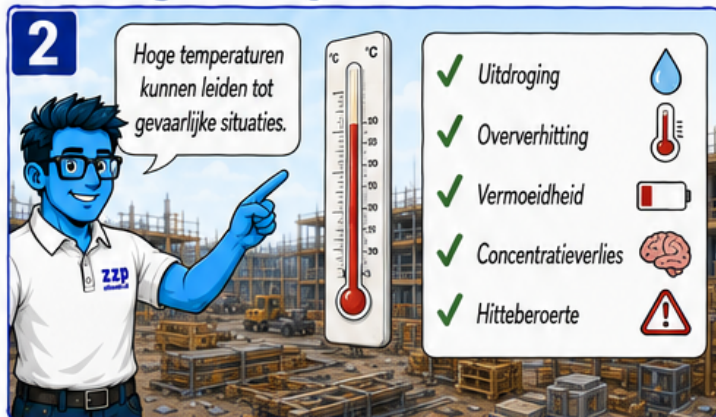
WERKEN IN WARM WEER

Voorkom oververhitting en blijf fit

1 Werken in warm weer vraagt extra aandacht voor je gezondheid en veiligheid.



2 Hoge temperaturen kunnen leiden tot gevaarlijke situaties.



- ✓ Uitdroging
- ✓ Oververhitting
- ✓ Vermoeidheid
- ✓ Concentratieverlies
- ✓ Hitteberoerte

3 Drink gedurende de dag voldoende water om uitdroging te voorkomen.



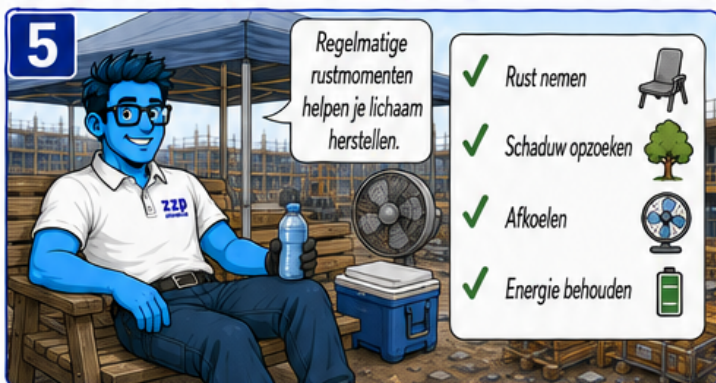
- ✓ Regelmatig drinken
- ✓ Niet wachten op dorst
- ✓ Water beschikbaar
- ✓ Extra drinken bij inspanning

4 Herken de eerste signalen van oververhitting.



- ✓ Hoofdpijn
- ✓ Duizeligheid
- ✓ Misselijkheid
- ✓ Overmatig zweeten
- ✓ Vermoeidheid

5 Regelmatige rustmomenten helpen je lichaam herstellen.



- ✓ Rust nemen
- ✓ Schaduw opzoeken
- ✓ Afkoelen
- ✓ Energie behouden

6 Geschikte werkkleding helpt je lichaam koel te blijven.



- ✓ Lichte kleding
- ✓ Ademende stoffen
- ✓ Helm dragen
- ✓ Bescherming tegen zon

7 Bescherm je huid tegen schadelijke UV-straling.



- ✓ Zonnebrand gebruiken
- ✓ Nek beschermen
- ✓ Schaduw zoeken
- ✓ UV-straling beperken

8 Pas werkzaamheden aan wanneer de temperatuur oploopt.



- ✓ Zwaar werk vroeg uitvoeren
- ✓ Extra pauzes
- ✓ Werktempo aanpassen
- ✓ Slim plannen

9 Veilig werken doe je samen. Let op je collega's.



- ✓ Elkaar controleren
- ✓ Klachten bespreken
- ✓ Hulp bieden
- ✓ Op tijd ingrijpen

10 WERKEN IN DE HITTE VRAAGT EXTRA AANDACHT. DRINK, RUST, BESCHERM JEZELF EN LET OP ELKAAR.

