

Hitte op de werkvloer

Hittebronnen



Zon of
hittestraaling



Omgevings-
temperatuur



Lichamelijke
inspanning



Machines &
gereedschappen

Zo herken je hittestress

- 1. Overhitting:**
moe, duizelig,
misselijk, hoofdpijn,
vochtige huid
- 2. Hittestress:**
concentratieverlies,
spierkrampen, warmte-
uitslag, flauwvallen
- 3. Hitteberoerte:**
droge huid, verward,
verlies van bewustzijn

Risicogroep:

overgewicht,
hart- en vaatziekten,
hoge bloeddruk,
medicijngebruikers,
45+

Koelmechanismen



Je hart pompt het bloed
rond. Ook naar de aders
onder je huidoppervlak



Je lichaam straalt de
overtollige hitte uit en
koelt je huid weer af



Door lichaamsvocht
te verdampen, koelt
je huid ook af



Je hart pompt het
afgekoelde bloed
verder waardoor je
hele lichaam afkoelt.

Effectieve maatregelen

- 1. Beperk
blootstelling aan hitte:**
Neem de hittebron weg
of probeer zware werkzaam-
heden te vermijden
- 2. Zorg dat je
lichaam kan afkoelen:**
Dikke of gesloten kleding
staat warmte stralingen
verdamping in de weg
- 3. Drink voldoende water:**
Zo voorkom je dat
je uitdroogt.
- 4. Draag een koelvest:**
Deze imiteren de
verdamping van
je lichaam zodat je
lekker koel blijft.

