

Omgaan met koude omstandigheden

Buiten kan het koud zijn, daar kunnen we niets aan veranderen. En het werk buiten moet toch gedaan worden. Door goede afspraken te maken over de tijdsduur die medewerkers buiten werken en ze de juiste kleding te verschaffen kan het werk op een prettige en gezonde manier gedaan worden.

Voordelen:

Medewerkers hebben minimale last van de kou buiten en lopen geen risico daar ziek van te worden. Tevens blijft hun 'handvaardigheid' op peil.

Tips voor leidinggevenden:

- Buitenwerk moet gebeuren, maar het tijdstip waarop en hoe lang iemand in één keer achter elkaar buiten werkt is vaak aan te passen.
 - Kijk bij een lage gevoelstemperatuur:
 - of het buitenwerk op een ander tijdstip plaats kan vinden,
 - of er regelmatig gepauzeerd kan worden in een binnenruimte,
 - of regelmatig met collega's afgewisseld kan worden,
 - of plaatsing van een overkapping of windscherm mogelijk is,
 - of arbeidspieken voorkomen kunnen worden, om after-chill (rillen na het werk) te voorkomen.
- Goede kleding kan kou en regen tegenhouden. Zorg vooral bij inspannend werk dat deze kleding ademend is. Belangrijk is dat de huid niet nat wordt van het zweet en dat het vocht wordt doorgegeven aan een volgende kledinglaag. Bijvoorbeeld: vochttransporterend ondergoed en kleding die gemakkelijk te openen is bij meer inspanning (ritsen). Een goede dampdoorlatendheid is vooral belangrijk bij langdurig buiten werken in de kou.
- Kleding tegen kou is compleet als er ook goede handschoenen en waterdichte schoenen, of geïsoleerde laarzen beschikbaar zijn.
- Zorg dat voldoende kleding in de juiste maten beschikbaar is.
- Zorg voor warme dranken in warmere pauzeruimtes.
- Voorzie metalen gereedschap van isolerend materiaal. Dat voelt minder koud aan.

Tips voor medewerkers:

Werken in de kou is niet prettig en je werktempo neemt ook af.

- Gebruik waar mogelijk beschermende kleding. Water maakt het gevoel van kou erger. Gebruik dus regenkleding bij kou en regen.
- Doe je buitenwerk in de kou, neem dan je pauzes in een binnenruimte en drink iets warm.
- Zorg dat je fit en gezond blijft. Een getraind lichaam blijft langer warm.

Aandachtspunten:

Houdt extra rekening met:

- Situaties waarbij ook wind aanwezig is. Kou wordt extra belastend door een lage temperatuur gecombineerd met een sterke wind. We noemen dit vaak de gevoelstemperatuur (= de temperatuur in een situatie die zou worden gevoeld in afwezigheid van wind).
- Regen. Als kleding doornat wordt, staat het lichaam veel sneller zijn warmte af. Water geleidt warmte 25x beter dan lucht.
- Weinig inspanning, bijvoorbeeld een bewakingstaak op één plek. Door te bewegen wordt je lichaam warmer, waardoor de kou beter te hanteren is.
- Onvoldoende isolerende en regenwerende kleding. Goede buitenkleding is zowel isolerend als waterafstotend.

Iedereen heeft een persoonlijke belastbaarheid ten opzichte van de kou. Ouderen hebben bijvoorbeeld sneller last van kou. Kijk echter uit met veralgemeniseren (als ik er geen last van heb, dan jij ook niet).

