

Werken in de buitenlucht betekent vaak werken in de zon. Dat kan heerlijk zijn, maar brengt ook gezondheidsrisico's met zich mee. Te veel blootstelling aan de zon kan schadelijk zijn, daarom is het belangrijk dat je weet wat de risico's zijn en hoe je jezelf beschermt.

### Wanneer loop je gevaar?

**Zonkracht** is het getal voor de hoeveelheid UV-straling. Hoe hoger dit getal, hoe sneller je huid verbrandt. Vanaf zonkracht 3 of hoger kan je huid al zonschade oplopen. Daarom is het belangrijk om van april tot en met september de zonkracht te checken voordat je naar buiten gaat. Neem vanaf zonkracht 3 al beschermende maatregelen.

Bij een hoge **hittekracht** loop je sneller kans op oververhitting, bijvoorbeeld doordat het weer klam of broeierig aanvoelt.

### Gezondheidsrisico's

Werken in de zon brengt de volgende risico's met zich mee:

- Je kunt een **zonnesteek** oplopen. Je lichaam wordt dan te warm en kan niet meer afkoelen. Dit kan bijvoorbeeld komen vanwege een gebrek aan vocht of langdurige zonnestraling. Hierdoor krijg je klachten als hoofdpijn, duizeligheid, overgeven of het gevoel dat je gaat flauwvallen.
- Door inspanning in de zon kan je lichaam **oververhit** raken. Je wordt moe, duizelig of krijgt hoofdpijn.
- Bij zonkracht 3 of hoger kun je al binnen 20 minuten **verbranden**. Je huid wordt rood en pijnlijk, soms krijg je zelfs blaren.
- Blootstelling aan zon over een lange tijd kan **huidkanker** veroorzaken. In Nederland krijgen jaarlijks bijna 81.000 mensen te maken met een vorm van huidkanker.
- Langdurige blootstelling aan UV-straling kan **oogbeschadiging** veroorzaken en uiteindelijk leiden tot wazig zien en staar.



### Bescherm jezelf: weren, kleren, smeren!

#### Drink genoeg water

- Drink regelmatig water, ook als je geen dorst hebt. Op warme dagen heb je minstens 2 liter water nodig.

#### Wees alert

- Gebruik een weer-app, zoals de KNMI-app.
- Zet meldingen aan voor hoge zonkracht of hittekracht op jouw locatie.

#### Blijf zoveel mogelijk uit de zon

- Probeer in de lente en zomer tussen 12 en 15 uur uit de zon te blijven.
- Zorg voor schaduw met een parasol of zeil. Let op dat bij gaswerkzaamheden geen afgesloten tent gebruikt wordt.
- Begin je werkdag liever wat eerder.

#### Draag de juiste kleding

- Draag zoveel mogelijk bedekkende kleding, het liefst met lange mouwen en pijpen. Draag een hoed of pet om je hoofd (en nek) te beschermen.
- Draag een (veiligheids)zonnebril met UV-bescherming. Dit wordt aangeduid met 'UV400' of '100% UV'. Kies een bril die je ogen goed afdekt, zodat er geen directe zon in je ogen kan komen.

#### Neem voldoende pauze

- Neem regelmatig een (korte) pauze om af te koelen. Doe dit vaker bij zwaar werk.

#### Zonnebrandcrème

- Breng 30 minuten voordat je naar buiten gaat zonnebrandcrème aan, en herhaal dit elke twee uur. Gebruik minstens beschermingsfactor SPF 30 mét UV-A filter, óók wanneer je in de schaduw werkt.
- Vraag aan je werkgever of zij zonnebrandcrème beschikbaar stellen.

#### Wat te doen bij zonnesteek!

Denk je dat jij of een collega een zonnesteek heeft? Ga meteen naar een koele plek of schaduw. Zorg voor rust en koel het lichaam met lauw water of natte doeken.

#### Reflectie- en discussievragen

- Hoe voorkom jij dat je verbrandt?
- Hoe maak jij je werkplek veilig in de zon?
- Hoe zorg je dat je genoeg water drinkt? Neem je dit zelf mee of is het aanwezig op je werkplek?
- Hoe let jij op jezelf en je collega's?

Vragen over deze flyer of incidenten die plaatsvinden bij het werken aan energienetten? Mail: [wergroep@incidenten.net](mailto:wergroep@incidenten.net)