

Werkt u in de koude?

ACLVB geeft je 10 tips om je warm te houden tijdens het werk



WARM AANBEVOLEN...

10 tips bij werken in de koude

1 Draag jouw kledij in losse lagen, zorg daarbij dat ze niet knellen maar toch goed afsluiten (AJUIN-principe)

Draag jouw kledij in 3 verschillende lagen (VIP-principe):

- Ventilerende laag aan de binnenzijde (ondergoed)
- Isolerende laag als tussenlaag
- Protectieve laag aan de buitenzijde

3 Zorg ervoor dat jouw kledij droog blijft, vervang ze door droge kledij bij overvloedige transpiratie of nat worden (natte kledij verliest zijn isolerende werking)

4 Draag schoenen met voering en dikke, isolerende zool

5 Bescherm hoofd, hals en nek voldoende met bijvoorbeeld (bivak)muts, kraag of sjaal (1/3 van de warmte wordt daar verloren)

6 Bescherm de handen met 1 of zelfs 2 paar handschoenen

8 Beperk de duur en intensiteit van de blootstelling door o.a. jobroulatie, alternatieve werkmethodes en een werk-rust schema (pauze in een verwarmd lokaal)

7 Drink voldoende warme dranken om op te warmen, maar drink daarenboven ook voldoende water om koudeletsels te voorkomen. Vermijd dranken die cafeïne bevatten (omdat ze vochtafdrijvend zijn, transpiratieverhogend werken en de bloedvaten verwijden)

9 Sta stil bij het effect van luchtstromen (tocht en wind) op het koudegevoel (gevoelstemperatuur) en gebruik zo nodig windschermen

10 Niet wrijven en traag opwarmen bij onderkoeling en bevroeringsletsels zijn cruciaal bij Eerstehulpverlening (EHBO)

