

# Samenvatting

## Dossier Extreme koude

### **Wat is extreme koude?**

In extreme kou moet de mens de lichaamstemperatuur toch rond de 37°C kunnen handhaven.

Er zijn er veel werksituaties waarin regelmatige blootstelling aan koude voorkomt, zowel in gebouwen als in de buitenlucht (in de winter). Denk bij werkzaamheden binnen bijvoorbeeld aan medewerkers van koel- en vrieshuizen, visproductie en -verwerking, vleesverwerking en slagers, stukadoors, inpakkers of heftruckdrijvers. Bij werkzaamheden in de buitenlucht gaat het om beroepen als stratenmakers, metselaars, metaalverwerkers, tuinmannen, postbestellers, bouwvakkers, wegwerkers, transportarbeiders, brandweer en politieagenten.

### *Gevolgen*

Fysiologisch gezien probeert het menselijk lichaam eerst de warmte beter vast te houden door bloedvaten in de huid dicht te knijpen, en als dat niet lukt wordt de warmteproductie opgevoerd door meer rillen.

Na langdurige afkoeling, vooral in een vochtige omgeving (water, regen) kan onderkoeling optreden.

Hierover wordt gesproken als de temperatuur in de lichaamskern (hersenen, hart, lever) onder de 35°C daalt.

### **Hoe is te achterhalen of er sprake is van extreme koudebelasting?**

Bij sterke koude in combinatie met wind kan koudeletsel optreden. De wind-chill index vormt hiertoe een belangrijke risico-indicator. Bepaalde groepen hebben een verhoogd risico op problemen in de kou: magere mensen hebben meer kans op onderkoeling en mensen met de aandoening 'Raynaud' hebben een grotere kans op koudeletsel.

### **Wat zegt de wet er over?**

De arbowet bepaalt dat de werkgever moet zorgen dat de temperatuur op de arbeidsplaats geen gevaar oplevert voor de gezondheid van uw werknemers. Indien door de temperatuur op de arbeidsplaats of door ongunstige weersomstandigheden toch schade aan de gezondheid van de werknemers kan ontstaan, worden persoonlijke beschermingsmiddelen ter beschikking gesteld. Indien de ter beschikking gestelde persoonlijke beschermingsmiddelen schade aan de gezondheid niet kunnen voorkomen, wordt de duur van de arbeid in een zodanige mate beperkt of wordt de arbeid met een zodanige frequentie afgewisseld door een tijdelijk verblijf op een plaats waar een temperatuur heerst als bedoeld in het eerste lid, dat geen schade aan de gezondheid ontstaat.

### **Wat is er aan te doen?**

Gedrag is de belangrijkste factor: meer isolerende kleding dragen en warme plekken opzoeken. Bij werkzaamheden in extreme kou is voorbereiding belangrijk: zorg dat er warme dranken zijn, zorg voor goed geïsoleerd gereedschap e.d.

### **Voorbeeld**

Gebruikte gereedschappen worden op een bouwplaats niet opgeruimd en koelen op een winternacht flink af. De volgende ochtend wordt met de koude gereedschappen gewerkt en lopen de werknemers bevriezingsletsel aan de handen op.