



Wees zombewust
op je werkplek

Tips voor buitenwerkers

Hoe om te gaan met werken in de zon?

Maart 2017

1. Vermijd/beperk zoveel als mogelijk het werken in de zon tussen 12-15 uur
2. Wees zombewust aan het werk:
 - a. Smeer je in met zonnebrandcrème: check via <http://www.kwf.nl/preventie/Zon-verstandig> factor voor jouw huidtype geschikt is.
 - b. Smeer om de twee uur, en vaker als je zweet.
 - c. Draag kleding met lange mouwen en lange broekspijpen, bij voorkeur UV-werend
 - d. Scherm je nek af voor de zon (nekflap, bij voorkeur UV-werend)
 - e. Draag een zonnebril met UV werende glazen (als het werk dit toelaat)
3. Spreek elkaar aan op onbeschermd werken in de zon of overmatige blootstelling aan zonlicht.
4. Neem de zonkracht mee in het plannen van het werk:
 - a. Kijk op http://www.knmi.nl/weer/weer_en_gezondheid/zonkracht.html
 - b. Bij een hoge zonkracht en daarmee een hoog risico op verbranden, mijd werkzaamheden in de zon tussen 12-15 uur
 - c. Indien dit niet mogelijk is, bescherm jezelf dan extra goed
5. Vraag via het werk aandacht voor zonlicht als arbeidsrisico als hier geen of weinig aandacht aan wordt besteed:
 - a. Het gaat om aandacht voor organisatorische maatregelen zoals de werkplanning en over het aanbieden van bescherming voor buitenwerkers (UV-werende kleding, nekflap, pet, zonnebrandmiddel)
 - b. Maak het bespreekbaar tijdens bijvoorbeeld het werkoverleg of bij toolbox meetings.
 - c. Vraag of de bedrijfsarts jaarlijks een huidcheck wil verzorgen voor buitenwerkers.
6. Installeer de huidmonitor app <http://www.apps-store.nl/app/huidmonitor/> voor het regelmatig controleren van verdachte plekje op de huid.
7. Bij twijfel over een verdachte moedervlek of een onrustig plekje op de huid: ga na de huisarts. Geef aan dat je veel buiten werkt en daarmee een verhoogd risico loopt.
8. Wees ook privé zombewust. Zie <http://www.kwf.nl/preventie/Zon-verstandig> voor tips voor verstandig zonnen.