

HITTE-PROTOCOL OP HET WERK

Een bedrijfsprotocol helpt hitte-gerelateerde ongevallen voorkomen

Hoge temperaturen zijn niet alleen een weersverschijnsel. Ze vormen ook een beroepsrisico dat kan leiden tot verminderde alertheid en daardoor meer arbeidsongevallen. Maar eveneens een risico op onwel worden (syncopes), verergering van chronische ziekten, uitdroging en in de ernstigste gevallen een hitteberoerte die levensbedreigend kan zijn.

Vanaf ongeveer

25–30°

Het risico op uitdroging, vermoeidheid en fouten tijdens het werk neemt duidelijk toe door toegenomen transpiratie en concentratieverlies.

Dit is vooral relevant bij fysieke arbeid.

Vanaf

30–35°

Het risico stijgt op hittegerelateerde aandoeningen zoals hittekrampen en hitte-uitputting door uitdroging, met hoofdpijn en duizeligheid.

Vanaf

35–40°

Verhoogd risico op hitte-uitputting met zwakte, misselijkheid, verminderde alertheid en een verhoogd ongevallen risico.

Boven

40°

Bij extreme temperaturen ontstaat risico op hitteberoerte, een levensbedreigende medische noodsituatie.

Bronnen:

[who.int](https://www.who.int)

[cdc.gov](https://www.cdc.gov)

[osha.gov](https://www.osha.gov)

[osha.gov](https://www.osha.gov)

Maar opgelet:

Een hittegevaar kan al aanwezig zijn **boven 21°C (70°F)** wanneer werknemers matig tot zwaar fysiek werk uitvoeren. Werkbelasting is dus minstens even belangrijk als de omgevingstemperatuur.

De gezondheid van de werknemers op het werk behoort tot de verantwoordelijkheden van de werkgever volgens de codex welzijn op het werk. Hier kan je als werknemer steeds naar verwijzen.

Zie [Codex over het welzijn op het werk](#)

We bespreken hieronder twee hoofdstukken:

- Deel 1 is medische informatie over wat hitte met ons lichaam doet.
- Deel 2 zal gaan over de aanpak op het werk. Beginnend bij preventie, maar ook de aanpak van hitte incidenten.

Deel 1: Wat doet hitte met ons lichaam?

Om onze lichaamstemperatuur rond de **37°C** te houden, geeft ons lichaam warmte af, voornamelijk via zweten.

Ons lichaam kan zich niet langer voldoende afkoelen, wanneer:

- de temperatuur zeer hoog is
- de luchtvochtigheid hoog is
- de fysieke inspanning intens is
- de toegang tot water, of rust onvoldoende is

Mogelijke gevolgen zijn dan volgende hitteziektes:

- uitdroging
- warmte-uitputting
- verergering van hart- en vaataandoeningen of ademhalingsziekten
- hitteberoerte (medische urgentie)*

*Hitteberoerte:

Hitteberoerte ontstaat meestal als je lang blootgesteld wordt aan hoge temperaturen. Het is de meest ernstige vorm van oververhitting. Je lichaamstemperatuur stijgt zo extreem dat het eigen koelsysteem uitvalt. Dit kan leiden tot blijvende orgaanschade of een dodelijke afloop als er niet direct wordt ingegrepen.

A. Hoe herken je een hitteziekte?

De eerste symptomen zijn:

- hevige dorst, droge mond
- overmatig zweten
- ongewone vermoeidheid
- hoofdpijn
- concentratieproblemen
- prikkelbaarheid
- spierkrampen
- duizeligheid

Je herkent een hitteberoerte aan:

- zeer hoge lichaamstemperatuur (39°C tot 45°C)
- hoger hartritme (meer dan 100 hartslagen per minuut)
- ongewone onrust
- verwardheid
- warme, rode en droge huid
- hoofdpijn
- overgeven
- stuipen
- Bewustzijnsverlies, flauwvallen
- coma

B. Wie is extra kwetsbaar?

Deze mensen hebben een grotere kans op klachten als het heel warm weer is:

- werknemers ouder dan 60 jaar
- zwangere werknemers
- alleenwerkers
- werknemers die zwaar fysiek werk verrichten of buiten werken
- mensen met overgewicht
- werknemers die veel alcohol drinken of drugs gebruiken (omdat hun lichaam minder goed kan afkoelen en er meer risico is op uitdroging)



Een hitteberoerte is een medisch noodgeval. Als je een hitteberoerte niet behandelt, kan je eraan sterven.

Mensen met bepaalde chronische onderliggende ziekten en mensen die bepaalde medicatie nemen, zijn extra kwetsbaar. En zij hebben dus een hoger risico op een hitte beroerte. Contacteer je huisarts als je een of meer van deze ziektes hebt en/of een of meer van deze onderstaande medicijnen gebruikt.

Chronische ziekten:

- hartziekten
- longaandoeningen
- nierziekten
- diabetes
- obesitas
- schildklierproblemen
- neurologische en psychiatrische ziekten

Medicatie:

- medicijnen bij depressie of angst: een SSRI zoals citalopram, fluoxetine, paroxetine of sertraline
- medicijnen bij diabetes, zoals metformine of een SGLT2-remmer
- plaspillen (=diuretica)
- medicijnen tegen hoge bloeddruk
- bepaalde medicijnen tegen allergie zoals antihistaminica
- pijnstillers zoals ibuprofen, naproxen of diclofenac (NSAID)

C. Wat kan je zelf doen?

- **Beperk je inspanningen of las regelmatig een pauze in.**
- **Drink voldoende:** Drink minstens 1,5 tot 2 liter (als je geen lichamelijke inspanning doet): bijvoorbeeld water of afgekoelde bouillon. Wacht niet tot je dorst hebt en vermijd alcohol en cafeïnehoudende dranken zoals koffie, thee of cola omdat deze het vocht afdrijven.
- **Blijf binnen** en zoek een koele ruimte op als dat enigszins mogelijk is.
- **Koel je lichaam regelmatig af** in de douche of in bad.
- **Vraag aan je arts** of je medicatie neemt die een nadelig effect kan hebben op je gezondheid tijdens een hittegolf. Soms kan je arts de dosis aanpassen.

D. Waarom is snel ingrijpen belangrijk?

Hittegerelateerde klachten kunnen snel evolueren. Onvoldoende behandelde uitdroging of warmte-uitputting kan overgaan in ernstige hitteziekte of een hitteberoerte, waarvoor dringende medische hulp noodzakelijk is.

Snel optreden maakt het mogelijk:

- ernstige gezondheidsproblemen te voorkomen;
- collega's die aan dezelfde omstandigheden blootgesteld zijn te beschermen;
- tekortkomingen in de arbeidsorganisatie op te sporen.

Meer weten over hitteziekte en hitteberoerte?

Bronnen:

[Hitteziektes · Gezondheid en wetenschap](#)

[Wat kan ik doen bij warm weer? Tips van artsen | Thuisarts](#)

[Let op het medicatiegebruik bij een hittegolf! – BCFI](#)

[Voorbereiden op warme dagen](#)

Deel 2: Aanpak op het werk

A. Preventie op de werkvloer (risicoanalyse)

Preventie is de eerste en belangrijkste stap. Hite-incidenten zijn geen natuurgeweld, maar het gevolg van een organisatie die onvoldoende is aangepast. Een goede risicoanalyse moet deze oorzaken blootleggen.

Het risico wordt sterk beïnvloed door:

- gebrek aan koel drinkwater
- onvoldoende of te korte rustpauzes (bv bij poetshulpen: normaal 15 minuten pauze na 4u, nu 5 min per uur, dit is te kort om te recupereren)
- productie-eisen die niet aangepast zijn aan de weersomstandigheden
- structurele onderbezetting
- onvoldoende ventilatie
- oververhitte lokalen
- een te hoog werktempo ondanks hittewaarschuwingen

Preventie adviezen voor werknemers (wat jij zelf kunt doen):

- drink regelmatig, ook als je geen dorst hebt
- wacht niet tot je uitgedroogd bent
- meld klachten zoals hoofdpijn, duizeligheid of extreme vermoeidheid onmiddellijk aan je leidinggevende
- Hou een oogje in het zeil bij je collega's (*hitte maakt mensen minder alert*)
- draag aangepaste lichte kledij en gebruik zonnebescherming als je buiten werkt
- vermijd alcohol tijdens warme periodes (*alcohol verstoort het koelsysteem in je lichaam*)
- onderschat hitteklachten nooit

Preventie door de werkgever (Wettelijke verplichtingen):

De werkgever is wettelijk verplicht om:

1. Een risicoanalyse uit te voeren.

Hierbij wordt niet enkel naar de luchttemperatuur gekeken, maar ook naar:

- Luchtvochtigheid en luchtstroming
- Zonnestraling of andere warmtebronnen
- Fysieke werkbelasting
- Werkkledij en persoonlijke beschermingsmiddelen

De combinatie van de omgevingsfactoren geeft de WBGT-index, die vervolgens moet worden gekruist met de arbeidsbelasting en de kleding voor de risicoanalyse.

Wettelijke actiewaarden (WBGT-index)

De Belgische wet werkt niet met de gewone temperatuur maar met de WBGT-index (Wet Bulb Globe Temperature), die ook rekening houdt met luchtvochtigheid, stralingswarmte en luchtbeweging.

Fysieke belasting	Maximale WBGT	Voorbeeld
Licht of zeer licht werk	29	Secretariaatswerk (zeer licht)
Halfzwaar werk	26	Handenarbeid aan een tafel (licht)
Zwaar werk	22	Staande arbeid (halfzwaar)
Zeer zwaar werk	18	Grondwerken (zeer zwaar)

Werk.België

Let op: Bij zwaar werk (bv. poetshulpen, bouwvakkers) liggen de grenzen dus een stuk lager. Wordt deze grens overschreden, dan moet de werkgever onmiddellijk maatregelen nemen!

Probleem: de thermometers waarmee deze WBGT-index gemeten kan worden, zijn heel vaak niet beschikbaar op de werkvloer.

Hoe kan ik een WBGT-thermometer krijgen op het werk?

Vraag ernaar bij je vakbondsafgevaardigde of het CPBW (Comité voor preventie en bescherming op het werk)

Niet bij de vakbond? Contacteer dan je arbeidsarts.



2. Een hitteplan op te stellen.

Dit plan moet automatisch geactiveerd worden zodra de hittegrenzen (zie WBGT-tabel) worden overschreden. Het plan moet minimaal deze maatregelen bevatten:

- **Aanpassing van de arbeidsorganisatie:**

- extra verplichte rustpauzes (*langer en frequenter*)
- verlaging van het werktempo, aangepaste werkuren (*vb. vroeger starten in de ochtend*)
- rotatie van werkposten om blootstelling te beperken
- vermijden van zware arbeid tijdens pieken
- tijdelijke stopzetting van zware of risicovolle werkzaamheden

- **Hydratatie:**

- voortdurend gratis en vers drinkwater aanbieden op makkelijk bereikbare plaatsen.
- aangepaste verfrissende dranken zijn absoluut noodzakelijk bij zware fysieke arbeid of veel zweten
- werknemers aanmoedigen om regelmatig te drinken, ook wanneer zij geen dorstgevoel hebben

- **Inrichting werkplaats:**

- maximale ventilatie of afkoeling voorzien
- zonwering of andere bescherming tegen de zon
- koele rustruimtes
- beperking van warmtebronnen

- **Uitrusting:**

- lichte werkkledij
- zonnebescherming
- hoofddeksels voor buitenwerk

3. Kwetsbare werknemers te beschermen.

De werkgever moet extra aandacht geven aan:

- oudere werknemers (+60)
- zwangere vrouwen
- alleenwerkers
- mensen met chronische aandoeningen (*hart, longen, diabetes, nieren*)
- mensen die bepaalde medicatie gebruiken (*bv. plaspillen, bloeddrukmedicatie, antidepressiva*)

De preventieadviseur of arbeidsarts kan bijkomende individuele maatregelen aanbevelen of tijdelijke werkbeperkingen voorstellen.

Het is belangrijk om als risicopatiënt contact op te nemen met je arbeidsarts hierover., want je bent als werknemer nooit verplicht om een ziekte of aandoening bekend te maken aan je werkgever.

Dit kadert onder de privacy regels en medisch geheim. Het is aan de behandelende arts van de patiënt of aan de arbeidsgeneesheer om te beoordelen of er al dan niet nood is aan bijkomende beschermingsmaatregelen.

4. Informatie en opleiding te voorzien

Werknemers moeten enerzijds weten wat de preventieve maatregelen zijn binnen het bedrijf en anderzijds wat de risico's zijn van hitte, hoe ze uitdroging en een hitteberoerte kunnen herkennen, en wat de procedure is bij incidenten

5. Op welke rustpauzes hebben werknemers recht bij hitte?

Rustpauzes invoeren en dus in een afwisselend regime voorzien van aanwezigheid op de werkpost, is een van de organisatorische maatregelen die je invoert wanneer de hitte langer dan 48 uur aanhoudt.

De werknemers moeten beschikken over een rustlokaal conform de welzijns-voorschriften, waar ze beschermd zijn tegen de hitte, om hun pauze op te nemen.

De duurtijd van de pauzes kan van meerdere factoren afhangen, bv. wanneer NBN EN ISO normen (7243, 7933 of 9886) van toepassing zijn bij de werkgever, op basis van sectorale cao's die algemeen verbindend verklaard zijn, of wanneer pauzes bepaald worden op basis van het advies van de preventieadviseur-arbeidsarts en na het voorafgaand akkoord van het Comité, of bij ontstentenis de vakbondsafvaardiging.

Wanneer die normen niet toegepast worden, past de werkgever de bepalingen toe zoals voorzien in bijlage V.1-1 bij de Codex welzijn:

Afwisseling in het werk met rusttijd / pauze	WBGT-Waarden			
	Licht werk	Halfzwaar werk	Zwaar werk	Zeer zwaar werk
45 min werk – 15 min rust	29.5	27	23	19
30 min werk – 30 min rust	30	28	24.5	21

Bij licht werk bijvoorbeeld dien je vanaf 30 WBGT per 30 minuten werk een rustpauze van 30 minuten te voorzien. **Dergelijke pauzes zijn als arbeidstijd te beschouwen en moeten bijgevolg worden betaald.**

B. Strijd voor de toepassing van de maatregelen

Een goed hitteplan op papier is waardeloos als het niet wordt nageleefd. De wet verplicht de werkgever tot actie, maar het is heel vaak aan de werknemers en hun vertegenwoordigers om hierop toe te zien en de maatregelen effectief af te dwingen.

Wat kan jij doen?

- **Weet wat de regels zijn:** Ken de WBGT-waarden en de bijbehorende verplichtingen (zie tabel hierboven). Vraag ernaar als je ze niet kent.
- **Meld tekortkomingen:** Geef aan wanneer drinkwater ontbreekt, pauzes te kort zijn of de werkdruk ondraaglijk wordt.
- **Steun je collega's:** Hitte treft iedereen op de werkvloer. Zorg dat je samen optrekt en elkaar versterkt in het vragen om aanpassingen.
- **Contacteer je syndicale afgevaardigde.**

Wat is de rol van de vakbondsafgevaardigde en het CPBW?

- **Dwingt de risicoanalyse af:**
Vraagt de werkgever om de risicoanalyse te tonen en te bespreken in het CPBW. Is de WBGT-index ooit gemeten? Is er überhaupt zo'n speciale thermometer aanwezig op de werkvloer? Hier willen we wel echt het probleem aankaarten dat deze thermometers heel vaak niet beschikbaar zijn of niet juist gebruikt worden en dat het bijvoorbeeld veel eenvoudiger zou zijn om de KMI codes (geel, oranje, rood) te gebruiken om te bepalen wanneer extra maatregelen ingevoerd moeten worden op de werkvloer.
- **Eist een concreet hitteplan:**
Het mag geen vaag voornemen zijn, maar een bindend plan met duidelijke acties bij bepaalde temperaturen.
- **Controleert de naleving:**
Worden de pauzes echt gegeven? Is er vers drinkwater beschikbaar?
- **Gebruikt de meldingen:**
Verzamelt signalen van werknemers die ziek worden door een hitte-ziekte of bijna-incidenten. Dit zijn bewijzen dat het plan niet werkt.
- **Betrekt de arbeidsarts:**
Vraagt het advies van de arbeidsarts over de arbeidsomstandigheden.
De werkgever is verplicht dit advies op te volgen of te motiveren waarom hij het niet doet.

Let op: De werkgever is verplicht om het CPBW te betrekken bij de risicoanalyse en de evaluatie van het hitteplan. Als hij dit niet doet, is dat een inbreuk op de wet.

Wat is de rol van de arbeidsarts en het CPBW in preventie en risico-analyse?

De arbeidsarts

- identificeert kwetsbare werknemers;
- adviseert de werkgever;
- neemt deel aan de analyse van incidenten;
- stelt preventiemaatregelen voor;
- beoordeelt de blootstelling aan hitte.

Het CPBW

- controleert de toepassing van de maatregelen;
- analyseert incidenten;
- verzamelt signalen van werknemers;
- formuleert verbeteringsvoorstellen;
- evalueert regelmatig het hitteplan van de onderneming

In optimale omstandigheden kunnen en zouden zij deze rol moeten opnemen. Maar als er geen interne arbeidsgeneeskundige dienst is en/of als er geen sterke vakbond of CPBW aanwezig is, dan zien we dat de nodige maatregelen vaak niet gekend zijn en/of genomen worden.

Wat met jobs waar mensen op verplaatsing werken?

Bv. Huishoudhulp, poetspersoneel in schoonmaak- en dienstenchequesector, bouwwerkers die op werven werken,...

Er zou een meldpunt moet zijn voor als op die locaties de klanten de richtlijnen niet toepassen. De werkgever moet dan verplicht worden om in te grijpen, zodat er aan de wettelijke regels wordt voldaan.

C. Procedures bij hitte-incidenten

Wanneer er zich een incident voordoet, moet je snel en correct handelen. De ernst van de symptomen bepaalt de procedure.

SITUATIE 1: De werknemer vertoont lichte symptomen (bv. hevige dorst, hoofdpijn, duizeligheid, spierkrampen)

1. Stop onmiddellijk met het werk.
2. Breng de werknemer naar een koele, schaduwrijke plaats.
3. Bied vers drinkwater aan. Laat de persoon kleine slokjes nemen.
4. Maak knellende kledij los.
5. Observeer de werknemer en controleer of de symptomen niet verergeren.
>> Controleer het bewustzijn, meet de lichaamstemperatuur, check of er klachten zijn van duizeligheid, hoofdpijn, concentratieverlies.
6. Informeer de leidinggevende.
7. Registreer het incident. Dit is belangrijk voor de latere evaluatie.

SITUATIE 2: Ernstige symptomen of vermoeden van een hitteberoerte (39°C+, verwardheid, warme droge huid, bewustzijnsverlies)

Dit is een **NOODGEVAL**. Een hitteberoerte is dodelijk als er niet snel wordt ingegrepen.

>> BEL 112

- Breng de werknemer onmiddellijk naar een koele plaats (uit de zon).
- Start met koelen: Gebruik water, natte doeken en ventilatie. Koel vooral nek, oksels en liezen.
- Laat de persoon NOOIT alleen.
- Verwittig de arbeidsarts en de preventiedienst onmiddellijk.

D. Corrigerende maatregelen (om herhaling te voorkomen)

Een hitte-incident is een waarschuwingssignaal. Het is geen ongeluk, maar een tekortkoming in de arbeidsorganisatie. Elk incident moet dan ook onderzocht worden, net zoals bij een arbeidsongeval. En moet aanleiding geven tot een evaluatie van de arbeidsorganisatie en het preventiebeleid.

Het onderzoek (door preventiedienst/arbeidsarts, hiërarchische lijn en CPBW) moet de volgende vragen beantwoorden:

- Was er voldoende koel drinkwater beschikbaar?
- Waren de voorziene rustpauzes voldoende en werden ze nageleefd?
- Was de werkdruk en het werktempo aangepast aan de omstandigheden?
- Was de personeelsbezetting toereikend?
- Werde de werknemer voldoende beschermd tegen zon en warmte (zonwering, ventilatie, kledij)?
- Heeft de werkgever de voorziene preventieve maatregelen tijdig genomen?

Doel van de analyse:

- **De oorzaak aanpakken:**
De analyse mag niet blijven steken bij het individu ("hij had meer moeten drinken"). De centrale vraag is: "Liet de arbeidsorganisatie toe om veilig te werken?"
- **Bijkomende maatregelen bepalen:**
Wat moet er veranderen in het hitteplan om dit in de toekomst te voorkomen?
- **Het hitteplan bijsturen:**
Het CPBW moet de evaluatie en bijsturing van het plan opvolgen.

Jouw rol:

Dring erop aan dat elk incident grondig wordt onderzocht en dat de aanbevelingen worden uitgevoerd. Gebruik de analyses om sterker te staan bij de volgende onderhandelingen over het hitteplan. Alleen zo voorkom je dat een incident zich herhaalt.

BRONNEN EN NUTTIGE INFORMATIE

[Thermische omgevingsfactoren](#)

[Rechten van werknemers bij warm weer](#)

[FAQ – Hitte op het werk: wanneer welke maatregelen](#)