

Het weer is van invloed op de veiligheid aan boord van de schepen. Zo hebben de warmte en zon invloed op de bemanning. Door warmte verwijden de bloedvaten, waardoor meer warmte afgegeven kan worden en het lichaam weer af kan koelen, de huid wordt rood. Daarnaast gaat het lichaam zweten, door zweet verdampt er vocht en koelt het lichaam af. Hieronder een aantal gevaren en maatregelen die bij hitte genomen kunnen worden.



MOGELIJKE GEVAREN

- Oververhitting / hitte-uitputting.
- Zonnesteek / hitteberoerte.
- Warmtekrampe. Doordat er bij het zweten veel zout is verloren, hebben spieren een tekort hieraan.
- Vermoeidheid of verlies van concentratievermogen (bij langdurige blootstelling aan warmte). Dit kan dus leiden tot een grotere kans op ongevallen.
- Oppervlakten kunnen door de zon opwarmen en zelfs tot verbrandingsgevaar leiden. Dit geldt in het bijzonder voor donker en kaal metaal zoals aluminium.
- Verbranding door uv-straling.
- Oogbeschadiging door uv-straling.
- Uitdroging door vochtverlies (zweten).
- Extreem hoge temperaturen in machineruimtes.
- Warmteklap door het verlaten van een geklimatiseerde ruimte.
- Incidenten door het niet dragen van PBM's

MAATREGELEN

- Kijk goed naar de weerberichten.
- Bedek hoofd, nek en huid zoveel mogelijk.
- Zorg voor genoeg ventilatie in de machineruimtes.
- Wissel de bemanning wat vaker af wanneer zij in de zon of in ruimtes met een hoge temperatuur werken.
- Zorg voor voldoende rust, zogenaamde 'cool-down breaks'.
- Draag een zonnebril tegen fel zonlicht.
- Probeer zwaar fysiek werk niet op het heetst (tussen 13.00 en 15.00u) van de dag te doen. Regelmatig insmeren met zonnebrand met een hoge beschermingsfactor.
- Laat geen brandbare vloeistoffen zoals bijvoorbeeld terpentine of thinner in de volle zon staan. Ook poetslappen met deze vloeistoffen kunnen ontbranden door hoge temperaturen.
- Probeer indien mogelijk schaduw te creëren boven de werkplek door middel van een parasol of een zeil te spannen.
- Drink voldoende water ook als je geen dorst hebt (het lichaam gaat pas later 'dorst' aangeven). Vermijd het drinken van cafeïne, cafeïne heeft namelijk een uitdrogend effect.
- Let op dat je voldoende zout binnenkrijgt.
- Zorg dat het temperatuurverschil tussen geklimatiseerde ruimtes en buiten niet groter dan 5 tot 7 graden Celsius. Dit voorkomt de klap van de warmte als je de ruimte verlaat.
- Negeer lichaamssignalen van een zonnesteek niet, zoals jeuk, blaasjesuitslag, droge huid, kramp, hoofdpijn, misselijkheid.
- Houd elkaar in de gaten.
- Maak zoveel mogelijk gebruik van zonwering in de accommodaties en stuurhuizen en zorg voor voldoende ventilatie.
- Wissel indien mogelijk vaker af van taak.
- Maak in extreme omstandigheden gebruik van een koelvest om de lichaamstemperatuur onder controle te houden.
- **Draag altijd je PBM's.**

Referenties/Bronnen:

<https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/warmte>