

# Iedereen moet zich **kunnen** **en durven uitspreken**

**Sociale en psychologische veiligheid.** Misschien hoor je deze termen wel eens voorbijkomen. Maar wat bedoelen we er precies mee? En hoe voorkom je dat jullie werkplek sociaal onveilig wordt?

Bij **sociale veiligheid** hebben we het over bescherming tegen bedreigingen van anderen binnen een sociale omgeving. In dit geval dus jouw werkomgeving. Voorbeelden van zulke bedreigingen zijn pesten, discriminatie, seksuele intimidatie, agressie en geweld.

Met **psychologische veiligheid** bedoelen we een positief klimaat binnen een organisatie of een team. Voelt iedereen zich vrij om zich uit te spreken, zonder bang te hoeven zijn voor de gevolgen? Dat is namelijk nodig om het met elkaar beter te doen.

## Sociale en psychologische veiligheid in jouw team

Ga eens bij jezelf na of jij je in een van deze situaties herkent:

- 1 Je ziet of ervaart een onveilige situatie. Je twijfelt of je er iets over moet zeggen, want je bent bang dat mensen vinden dat je je aanstelt of dat je lastig bent.
- 2 Iemand spreekt je aan op een onveilige situatie. Je denkt: 'bemoei je er niet mee' of 'ik weet heus wel wat ik doe'.

Het zijn dus twee verschillende zaken, maar ze hebben wel met elkaar te maken.

Komt dit bekend voor? Dan is het positieve klimaat in jullie team misschien nog niet zoals je zou willen. Onbedoeld groeit daardoor ook de kans op sociale onveiligheid. Iedereen in het team moet zich kunnen en durven uitspreken. Het is daarom belangrijk om je eerste oordeel uit te schakelen en in gesprek te gaan.



## Stop, Denk, Doe

Hanteer hierbij de Stop-Denk-Doe-methode.

**Stop:** Reageer niet meteen, spreek je eerste oordeel niet uit. Tel even tot 10.

**Denk:** Bedenk welke gevolgen dit oordeel zou hebben. Misschien draagt het eraan bij dat mensen zich niet durven uitspreken. Dit kan weer leiden tot sociale onveiligheid. Bedenk in plaats hiervan welke vragen je de ander kan stellen om de situatie positief op te lossen.

**Doe:** Stel je vragen en ga het gesprek aan.

## Hoe los je de genoemde situaties hiermee het best op?

- 1 Ben je bang voor de gevolgen als je je uitsprekt over een onveilige situatie? Ga het gesprek aan met je leidinggevende. Bespreek samen hoe je als team hiermee kunt omgaan.
- 2 Ben je het niet eens met iemand die jou aanspreekt. Dan geldt: Stop, Denk, Doe.



Volg ook de toolbox '**Sociale en psychologische veiligheid**' tijdens de Bewust Veilig-dag 2026!

# Bewust **Veilig**-krant 2026

'Effe snel' is  
nooit veilig  
genoeg Pag. 2

Veilig werken  
doe je samen Pag. 3

Een hoogwerker  
is geen stoer  
speelgoed Pag. 4

Weet wat je moet  
doen bij hijsen en  
heffen Pag. 5

Gevaar van  
kwartsstof Pag. 6

# Veilig gedrag

werkt elke dag



Bescherm je  
tegen de zon Pag. 7

Het gevaar van  
uitlaatgassen Pag. 8

Wees scherp op  
snijgevaar Pag. 9

Fysieke belasting,  
bewaak je grens Pag. 10

Iedereen moet zich  
kunnen uitspreken Pag. 12

## 25 MRT

## Doe mee aan de toolboxes!

Op 25 maart kunnen jij en je collega's drie verschillende **gratis** online toolboxes bijwonen.

## Scan de QR-code

voor meer informatie



# 'Effe snel' is nooit veilig genoeg

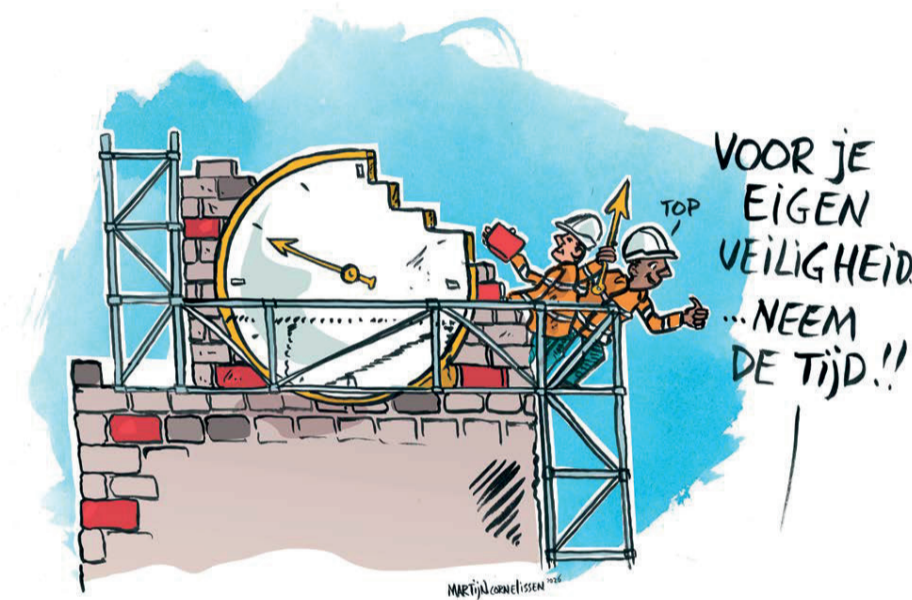
Routine maakt blind. Een gevaarlijke situatie ontstaat vaak doordat we ons eigen gedrag niet genoeg onder de loep nemen. 'Effe snel' op een krukje of gamme ladder die klus klaren, is vragen om ongelukken.

## 'Die klus moet af'

Als we 'net lekker bezig zijn', werken we soms tegen beter weten in, onveilig verder. De volgende 'uitspraken' komen je misschien bekend voor:

- "Ik ben nu al bezig. Ik ga niet helemaal terug naar mijn bus of de werkplaats om de juiste hulpmiddelen te halen."
- "De klus moet af. Het nemen van de juiste veiligheidsmaatregelen kost te veel tijd."
- "Ik ga toch niet moeilijk doen, als het ook makkelijk kan."
- "Mijn collega's doen het ook zo. Als ik het niet doe, vinden ze me een aansteller."

Maar door zo te redeneren, werk je onveilig gedrag in de hand.



## Sta stil bij veilig werken

Gevaarlijk gedrag ontstaat vaak door een gebrek aan bewust gedrag. Om veilig te werken, sta je eerst even stil bij wat daarvoor nodig is. Doe, voor je naar de werkplek loopt, de **Last Minute Risico Analyse (LMRA)**. Neem een paar minuten om je af te vragen:

- Hoe ziet mijn klus eruit en wat heb ik nodig om veilig te werken?
- Zijn alle voorbereidingen gedaan om de veiligheid te garanderen?
- Heb ik alle gereedschappen en hulpmiddelen bij me?
- Heb ik de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen bij me?

## Veiligheid is jouw verantwoordelijkheid

Maar ook jouw leidinggevende moet jou hierin ondersteunen. Samen bepalen jullie hoe je veilig werkt. Spreek je collega's erop aan als ze 'effe snel' iets doen wat niet veilig is. Bied hulp aan om het wel veilig te doen.

## ! Meld ook bijna-ongevallen

Beloon veilig gedrag en meld wanneer het bijna fout ging. Zulke meldingen zijn erg belangrijk om bewustwording te vergroten en echte ongelukken te voorkomen. En om met elkaar daarvan te leren wat beter kan.

## Goede voorbereiding is het halve werk

- Verdiep je in de situatie en de omgeving.
- Krijg inzicht in wat er voor jouw klus nodig is.
- Bekijk vooraf welke hulpmiddelen en hoeveel mensen nodig zijn.
- Vraag bij je leidinggevende om de project RI&E.

## Arbeidshygiënische strategie

Ken je de arbeidshygiënische strategie al? Dit is de volgorde waarin je bepaalde maatregelen neemt om veilig te werken. Gebruik deze ook om fysieke belasting te verminderen.

### 1 Bronmaatregelen

Kun je het fysiek zware werk in z'n geheel wegnemen?

Bijvoorbeeld door:

- Prefab toe te passen
- Lichtere materialen te gebruiken
- Zware materialen al op hoogte aan te leveren, zodat je deze niet zelf hoeft te verplaatsen
- Machines te gebruiken om het werk uit te voeren, zoals bestratingmachines of slooprobots

### 2 Technische en organisatorische maatregelen

Zijn er hulpmiddelen of werkmethodes om mijn werk minder zwaar te maken?

Kunnen we bijvoorbeeld...

- Tilhulpmiddelen gebruiken
- De werkhooft aanpassen
- Taken afwisselen met collega's, zodat je niet lang achter elkaar hetzelfde (zware) werk doet

### 3 Individuele maatregelen

Individuele maatregelen zijn maatregelen die alleen jou beschermen. Exoskeletten zijn hier een voorbeeld van.

### 4 PBM's

Pas als je stap 1, 2 en 3 hebt doorlopen, komen PBM's aan bod.

Denk hierbij aan:

- Stevige schoenen met goed geprofileerde zolen
- Kniebeschermers

## Wees niet bang om hulpmiddelen te gebruiken

Gelukkig zijn er verschillende hulpmiddelen en werkmethodes om jouw fysieke belasting te verminderen. Deze zijn bedoeld om iedereen veiliger & gezonder te laten werken. Denk dus niet dat je het zonder ook wel aankan, maar gebruik de middelen die beschikbaar zijn!

## Ga in gesprek

Veilig en verantwoord werken begint bij een goede werkvoorbereiding. Voor sommige genoemde maatregelen ben je afhankelijk van je werk- of opdrachtgever. Maar het is ook aan jou om te zorgen dat jouw fysieke belasting niet te veel wordt. Denk je dat er voor jouw werk meer maatregelen nodig zijn? Praat met je leidinggevende over de mogelijkheden.



Volg ook de toolbox 'Fysieke belasting' tijdens de Bewust Veilig-dag 2026

# Fysieke belasting hoort erbij, maar let op je grenzen

**Fysieke belasting hoort bij ons werk. Dat is niet erg, maar natuurlijk moet je te veel belasting voorkomen. Hoe doe je dit? En wat verstaan we eigenlijk onder fysieke belasting?**

Bij fysieke belasting denk je al snel aan fysiek zwaar werk. Tillen, duwen en trekken zijn hier duidelijke voorbeelden van. Maar ook met bepaalde werkhoudingen belast je je lichaam. Denk aan werken boven schouderhoogte of juist knielend werken. Ook lange tijd aan één stuk door hetzelfde zware werk doen of een slechte werkhouding aannemen, is slecht voor je. Daarnaast speelt de werkomgeving een rol. Werken op oneffen terrein of in een heel koude of warme omgeving heeft impact op je lichaam.

## Belastbaarheid

Fysieke belasting is niet per se slecht, maar te veel belasting wel. Daarbij speelt ook de belastbaarheid een rol. Factoren als vermoeidheid, stress en leeftijd bepalen voor een deel hoeveel werkbelasting je aankan.



# Veilig werken doe je samen Ook als je elkaars taal niet spreekt

**In deze krant lees je hoe jij en je collega's veilig kunnen werken. Maar wat als iemand moeite heeft om deze instructies te volgen, omdat diegene de taal niet (goed) spreekt? Om samen een veilige werkomgeving te creëren, moeten we iedereen daarbij betrekken.**

In onze sectoren zijn arbeidskrachten uit andere landen hard nodig. Dat vraagt iets van iedereen op de werklocatie. Als Nederlands niet jouw eerste taal is, of jouw collega de taal niet (goed) spreekt, kan het lastig zijn om over veiligheid te communiceren.

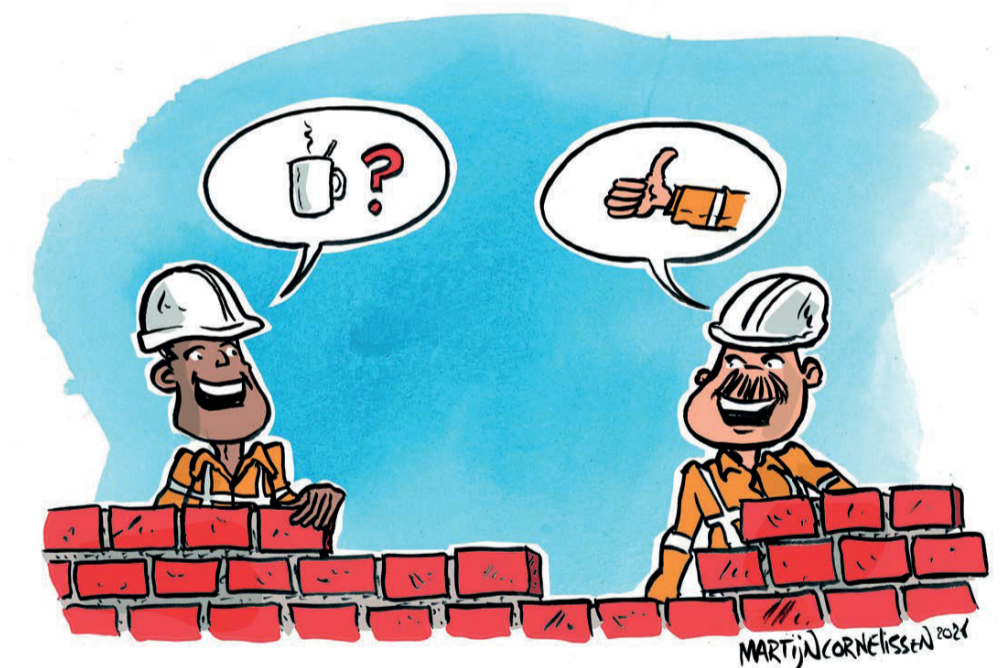
## Tips bij een taalbarrière

- 1 Betrek anderstaligen bij de werkstart. Laat ze een bijdrage leveren en stel vragen om te controleren of alles duidelijk is.
- 2 Gebruik 'taal' die voor iedereen duidelijk is. Met pictogrammen en gebaren kun je belangrijke zaken snel communiceren.
- 3 Wijs een buddy aan die anderstaligen ondersteunt en bij wie ze terecht kunnen met hun vragen.
- 4 Al kan een handig hulpmiddel zijn voor vertalingen. Maar let op: gebruik je telefoon niet op de werkplek. Dit kan afleiden en juist voor onveilige situaties zorgen.

## Cultuurverschillen

Een taalbarrière is niet het enige obstakel in de communicatie. Ook cultuurverschillen kunnen tot onduidelijkheid leiden.

- In sommige landen gaan mensen anders om met hiërarchie op het werk. Dat kan het lastig maken om een leidinggevende of een oudere collega aan te spreken bij een onveilige situatie.
- **Schaamte** kan ook een rol spelen. Iemand durft misschien geen vragen te stellen wanneer hij of zij een veiligheidsinstructie niet snapt.
- De **veiligheidsnormen** zijn hier soms anders dan in iemands thuisland.



Om deze verschillen te overbruggen, moeten we elkaar willen begrijpen. Ga het gesprek aan, stel vragen en bied hulp aan waar nodig. Toon interesse in iemands achtergrond. En geef mensen het gevoel dat ze zelf ook vragen kunnen stellen. Zo ontdek je waarom ze op een bepaalde manier handelen en waar ze misschien tegenaan lopen.

## Betrek iedereen bij veilig werken

Misschien vind je dat je uit je workflow raakt, wanneer je vragen moet stellen of extra uitleg moet geven. Maar een veilige werklocatie ontstaat alleen als je iedereen hierbij betrekt.

**Neem dus verantwoordelijkheid voor je eigen en elkaars veiligheid.**



# Een hoogwerker is geen stoer speelgoed

Steeds vaker gebruiken we een hoogwerker bij werk op hoogte. Maar het gebruik van deze machine brengt ook risico's met zich mee. Stap daarom goed voorbereid in de werkbak. Besef dat elke hoogwerker anders is, neem geen risico's en houd je aan de regels.

Hoogwerkers kennen veel risico's en factoren die daar invloed op hebben:

Beïnvloedingsfactoren	Risico's
Geen afzettingen	> Aanrijdingen
Geen afzettingen	> Beknelling
Weersomstandigheden	> Valgevaar
Oneffen of modderig terrein	> Kantelgevaar



Bij het werken met hoogwerkers gaat het nog wel eens mis.

## A Wanneer gaat het mis

- 1A. De hoogwerker op locatie reageert en beweegt anders dan de hoogwerker waarmee de instructie plaatsvond.
- 2A. De hoogwerker wordt gebruikt voor het hijsen of verplaatsen van (bouw)materialen.
- 3A. De hoogwerker wordt gebruikt om mensen te laten uitstappen op hoogte.
- 4A. De hoogwerker wordt voorzien van extra zelf aangebouwde constructies, zoals een kap tegen de regen.

## B Wat zijn de redenen

- 1B. Er zijn veel soorten hoogwerkers. Ook al lijken ze op elkaar, iedere hoogwerker werkt anders. Neem geen risico's en houd je aan de instructies van de specifieke hoogwerker.
- 2B. Het is verboden om hoogwerkers als hijs- of hefmiddel te gebruiken.
- 3B. Op hoogte in-/uitstappen van een hoogwerker is verboden.
- 4B. Aan de werkbak mag je geen constructies bevestigen.

Begin altijd met een risico-inventarisatie en neem de juiste maatregelen om veilig te kunnen werken.

- Zorg dat je een goede training hebt gevolgd.
- Bestudeer eerst de instructie en/of handleiding.
- De instructie van de fabrikant/verhuurder is altijd leidend.
- Breng de omgevingsrisico's in kaart. Denk aan ongelijk of modderig terrein, uitsteeksels aan het gebouw, etc.
- Zet het werkgebied rond en onder de hoogwerker af.
- Zorg dat iemand op de grond te hulp kan schieten.

# Wees scherp op snijgevaar

Een snijwond behoort in onze sectoren tot het meest voorkomende letsel. Doorgesneden pezen en zenuwen of nare infecties komen helaas vaker voor dan je denkt.

Het gevaar schuilt in de manier waarop we met scherp gereedschap omgaan. De vele dagelijkse handelingen met messen, slijptollen, zagen en ander elektrisch gereedschap, maken dat we minder scherp zijn op de risico's. Ook de behandeling van glas, scherpe panelen of tegels zijn we zo gewend, dat we hier bijna niet meer bij nadenken.

Bewust bezig zijn met scherp gereedschap en scherpe materialen is cruciaal.

## 1 Stap 1 | Bewustwording

Ga je met scherp gereedschap of scherpe materialen aan de slag, vraag je dan elke keer af hoe je dit op de meest veilige manier doet. Stel vragen, lees de handleidingen door en bescherm jezelf op de juiste manier.

## 5 Stap 5 | Planning & organisatie

Plan je werkzaamheden zorgvuldig. Onverwachte en ongeplande werkzaamheden met scherpe materialen en gereedschappen leiden tot de grootste risico's. Houd de werkplek opgeruimd, werk netjes en houd je aan afgesproken werkmethodes.

## 2 Stap 2 | Training & instructie

Goede training helpt om zorgvuldig om te gaan met scherpe gereedschappen en materialen. Hierover zijn veel toolboxes beschikbaar. Vraag dus aan jouw leidinggevende of je zo'n toolbox kunt volgen. Ook geven fabrikanten vaak instructies over hun producten.

## 6 Stap 6 | Persoonlijke beschermingsmiddelen

Draag de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM). Vaak zijn dat in ieder geval de juiste snijbestendige veiligheidshandschoenen en voor sommige werkzaamheden ook onderarmbeschermers.

## 3 Stap 3 | Veilig gereedschap

Wat is voor jouw klus het veiligste gereedschap? Denk bijvoorbeeld aan laagtoerige slijptollen, speciale veiligheidsmessen of zagen met een kickbackbeveiliging. Ook specifieke hulpmiddelen, zoals een gevelridder bij het heffen van gladde oppervlakken, kunnen jouw werk veiliger maken.

## 4 Stap 4 | Veilige werkplek

De plek en locatie bepalen in veel situaties het risico. Vermijd zoveel mogelijk ad hoc werkzaamheden met scherp gereedschap. Ga altijd eerst na of je deze werkzaamheden prefab of in gecontroleerde omstandigheden kunt uitvoeren.



# Het gevaar van uitlaatgassen is overal om ons heen

Dieseluitlaatgas, oftewel dieselmotoremissie (DME), is een echte sluipmoordenaar. De emissies zijn niet zomaar slecht voor onze longen, ze zijn zelfs kankerverwekkend. Blootstelling aan DME moeten we daarom tot het minimum beperken. Daarvoor zijn soms radicale maatregelen nodig.

Bij veel werkzaamheden komen we DME tegen. Nog altijd hebben veel voertuigen en machines een dieselmotor. Gelukkig zijn deze tegenwoordig een stuk schoner dan vroeger, en waar het kan elektrificeren we ons machinepark. **Toch zijn de gezondheidsrisico's nog altijd aanwezig.**

- Het materieel in de bouw gaat lang mee. Veel medewerkers werken dus nog met of naast oudere machines en voertuigen, die schadelijke stoffen uitstoten.
- Niet alleen de eigen machines stoten DME uit. Werk je bijvoorbeeld langs de weg, dan word je sowieso blootgesteld aan uitlaatgassen en andere stoffen.

## Beperk het risico

Het liefst wil je een omgeving creëren waarin geen emissies van dieselmotoren plaatsvinden. Maar blootstelling is niet altijd te voorkomen. Bijvoorbeeld als je langs een snelweg werkt of als op een bouwplaats aggregaten noodzakelijk zijn. Juist daarom is het belangrijk om dit risico wel zoveel mogelijk te beperken.

Ga ook met je werkgever in gesprek om de werksituatie zo veilig mogelijk te houden.

- Vraag een toolbox aan over hoe je de risico's van DME verkleint.
- Zie of er een onveilige situatie is? Maak dan altijd een melding bij je werkverantwoordelijke.

Is de blootstelling van buitenaf erg groot?

**Geef dat aan bij je werkverantwoordelijke.**

Hij/zij gaat dan met de opdrachtgever het gesprek aan. Afsluiting van een drukke weg is een forse maatregel, maar veiligheid en gezondheid staan altijd op één.

## Wat kun jij doen?

- Vraag naar de mogelijkheden voor schoner materieel.
- Zet een dieselmotor altijd uit als deze niet (meer) nodig is.
- Houd tijdens je werk zoveel mogelijk afstand van dieselvoertuigen en -machines.
- Voertuig op diesel? Neem je rijstijl onder de loep; rustig optrekken en wegrijden.



# Weet wat je moet doen bij hijsen en heffen

Hijsen en heffen zijn werkzaamheden die op de werkplek extra aandacht vragen. De rigger of aanpikker - de persoon die de last vastmaakt - vervult een belangrijke rol. Maar dat geldt ook voor de kraanmachinist en alle anderen op de werkplek. Zorg dat iedereen altijd uit de buurt blijft van de kraan of machine. Sta of loop niet onder de last die gehezen wordt.

Degene die de last 'aanpikt' is samen met de machinist verantwoordelijk om die last veilig van A naar B te sturen. En dat gaat verder dan zorgen dat de lading goed vast zit. Werken vanuit routine - 'ik doe dit al jaren' - is vragen om ongevallen.

Goede voorbereiding is essentieel. Hijsen of heffen begint altijd met een plan. Denk goed na over:

- De opstelling
- De ondergrond
- De hijs-/hefmiddelen
- De afzetting

## Steeds meer prefab

Er worden steeds meer en grotere onderdelen prefab of gebundeld aangeleverd. Ook deze prefab onderdelen moeten we veilig hijsen of heffen. Tijdens het verplaatsen mogen deze onderdelen nooit los kunnen raken, bijvoorbeeld door stoten of onverwachte bewegingen. Zorg dat de hijs- of hefpunten vooraf bekend zijn.

## Doe dit nooit

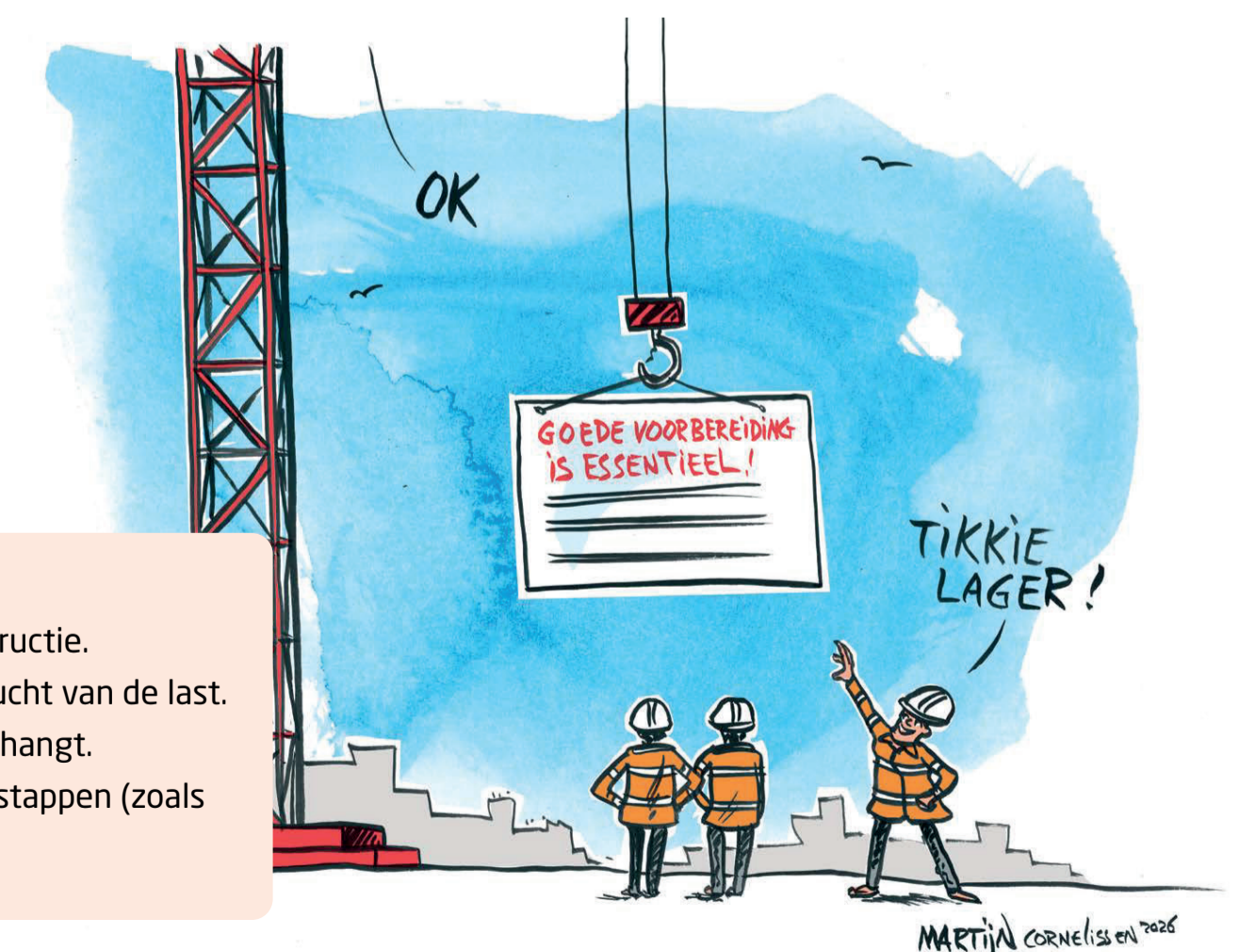
- Lasten aanpikken zonder voorlichting en instructie.
- Werken zonder afzetting rond kraan en de vlucht van de last.
- Bijladen van een vracht die al in de hijskraan hangt.
- Op hoogte in of op de last van een hijskraan stappen (zoals een container).

## Aantoonbare deskundigheid

Voor het werken met een hijskraan gelden opleidingseisen. Hoewel de strikte opleidingseisen niet gelden voor een 'onder de 10 ton/meter' hijskraan, betekent dit niet dat iedereen daarmee mag en kan werken. Ook voor deze 'kleinere' hijskraan moet de machinist deskundig zijn en een gelijkwaardig kennisniveau hebben als een opgeleide machinist.

## Heffen is geen hijsen

- Je mag niet hijsen met een machine die voor heffen is bedoeld. Er zijn hulpmiddelen te huur of beschikbaar waardoor je een machine om mee te heffen ook als hijskraan of hoogwerker kunt inzetten. In dat geval is het verplicht dat die combinatie als hijsmachine of hoogwerker is gekeurd.
- Het laden en lossen van vracht gebeurt vaak met een verreiker, heftruck of kooiaap. Deze lading moet goed zijn ingepakt, zodat ze niet kan bewegen en van de lepels kan vallen.
- Ook voor heffen geldt dat de machinist goed zicht op zijn omgeving moet hebben en dat de ondergrond stabiel moet zijn.



# Gevaar van kwartsstof: voorkomen is beter dan beschermen

**Boren, zagen, frezen. Zodra je met gereedschap in specifieke steensoorten, beton of composiet aan de slag gaat, komt kwartsstof vrij. Dit inademen veroorzaakt schade in je longen.**

Het kwartsgehalte verschilt per steensoort, maar in alle gevallen is de wolk met kwartsstofdeeltjes superschadelijk. Bovendien zijn juist de kleinste, onzichtbare stofdeeltjes het allergevaarlijkst. Deze komen diep in de longen terecht.

## Kwartsstof in de longen leidt tot:

- irritatie van de luchtwegen
- hoesten
- benauwdheid en kortademigheid
- in sommige gevallen longkanker

## Voorkomen vóór beschermen

Om de gevaren van kwartsstof uit de weg te gaan, moeten we vooral zo min mogelijk boren, zagen of frezen in kwartshoudend materiaal.

**Is het écht nodig om op locatie te boren, zagen of frezen? Neem dan in ieder geval deze maatregelen.**

### 1 Voorkomen

- Ontwerp bouwwerken en bouwmaterialen zodanig dat boren, zagen en frezen niet nodig is.
- Kies zoveel mogelijk voor kwartsarme materialen.
- Kies waar dat kan een bewerkingmethode waarbij zo min mogelijk kwartsstof vrijkomt (bijvoorbeeld blokken knippen in plaats van zagen).

## Praat erover en wissel ervaringen uit

Bespreek de gevaren en leer van elkaar welke bronmaatregelen goed werken. Het uitwisselen van ervaringen is cruciaal.

Meer dialoog en openheid zorgt ervoor dat we onszelf en elkaar beter kunnen beschermen.



### 2 Beschermen

- Gebruik gereedschap met goede afzuiging (**kijk op [stofvrijwerken.tno.nl](https://stofvrijwerken.tno.nl)**)
- Gebruik watertoevoer om stof te voorkomen.
- Zorg voor ventilatie; veel luchtverversing is erg belangrijk als er toch stof vrijkomt.
- De juiste stofkapjes en maskers zijn een laatste middel om inademing te voorkomen, maar zijn geen vervanging van de andere maatregelen!

**Gebruik ook bescherming als je maar een paar gaten boort of alleen even wat doorzaagt!**



Volg ook de toolbox **'Gevaar van kwartsstof'** tijdens de Bewust Veilig-dag 2026!

# Bescherm je tegen de zon: weren, kleren, smeren

**UV-straling is onzichtbare straling van de zon. Te veel blootstelling is schadelijk en kan leiden tot huidkanker met ernstige gevolgen. Het is de meest voorkomende vorm van kanker, dus het kan jou ook gebeuren. Bescherm je daarom goed, zeker als je veel buiten werkt. Dit doen we volgens het principe weren, kleren, smeren.**

1

### Weren

Weren doen we vooral door de schaduw op te zoeken. Hoe doe je dit, als je nu eenmaal buiten in de zon moet werken?

- Plan het werk handig in. Begin in de schaduw en werk met de zon mee.
  - Is er geen schaduw op de werkplek? Creëer zelf schaduw met bijvoorbeeld een schaduwdoek of partytent.
- Let hierbij natuurlijk wel op de veiligheid.**

2

### Kleren

Nadat je zoveel mogelijk werende maatregelen hebt genomen, moet je ook nadenken over UV-werende kleding die jou zo goed mogelijk beschermt.

- Bedek je armen en benen zo veel mogelijk, dus het liefst een lange broek en lange mouwen. Draag luchtige kleding, zodat je het niet te warm krijgt.
- Draag geen wit t-shirt. Deze kleur beschermt minder goed tegen UV-straling, zeker wanneer het shirt nat is.
- Je oren en je nek zijn kwetsbare plekken als het gaat om UV-straling. Draag bij het beschermen van je hoofd dus niet alleen een pet of helm, maar ook een nekflap.

3

### Smeren

De delen van je lichaam die niet zijn bedekt, moet je goed insmeren.

- Bekijk de zonkrachtverwachting van het KNMI. Al vanaf zonkracht 3 is het belangrijk om goed in te smeren! Doe dit met minimaal factor 30.
- Normaal gesproken smeert je om de 2 uur. Als je tijdens het werk veel zweet, is dit vaker nodig!
- Veel mensen smeren te dun. Een dikkere laag zonnebrandcrème biedt betere bescherming.

## Misvattingen

**"Ik hoef me alleen in te smeren op heel zonnige dagen."**

Het risico op huidschade ligt vaker op de loer dan je denkt. Al vanaf zonkracht 3 moet je jezelf goed beschermen. Weren, kleren, smeren geldt dus ook op bewolkte of koude zomerdagen.

**"Zolang ik niet verbrand, loop ik geen risico."**

In de zon word je altijd blootgesteld aan UV-straling. Werk je veel buiten en neem je niet genoeg maatregelen, dan levert dit op lange termijn serieuze problemen op. Dit gebeurt sneller als je verbrandt, maar ook zonder verbranden is blootstelling schadelijk.

