



TOOLBOXMEETING

UV-straling

Waarom dit belangrijk is!

UV-straling is een onzichtbare vorm van elektromagnetische straling die afkomstig is van de zon. Ook op bewolkte dagen komt deze straling door de wolken heen. Je voelt het niet, maar het doet wel degelijk wat met je lichaam. De **schade** merk je pas later.

Als onderhoudsmedewerker werk je veel buiten. Je werkt vaak urenlang in direct zonlicht, en zonder goede **bescherming** krijg je meer UV binnen dan gezond is. Vooral de huid van je gezicht, armen, oren en nek krijgt het zwaar te verduren.

De **effecten** van UV-straling stapelen zich op. Je loopt niet alleen kans op verbranding, maar ook op versnelde huidveroudering, oogschade en in het ergste geval huidkanker. Regelmatig verbranden is een belangrijke **risicofactor** voor latere gezondheidsproblemen.

Juist omdat je de schade niet meteen ziet of voelt, is het zo belangrijk om **preventief** te handelen. Alleen door het nemen van gerichte **maatregelen** kun je veilig en gezond blijven werken.

Onderwerpen in deze toolbox:

1. Wat is UV-straling en hoe werkt het?
2. Wanneer is het risico het grootst?
3. Gezondheidsrisico's
4. Beschermingsmaatregelen
5. Gedrag en bewustwording
6. UV-straling en gevaarlijke stoffen
7. Effect op verf en materialen
8. Tips & Tricks



Laatste Minuut Risico Analyse



1 **STOP**

Neem voor de klus een moment om stil te staan bij de zonkracht en je werklocatie. Ga je buiten in de zon werken? Reflecteert de ondergrond? Hoe lang ga je buiten aan de slag?

2 **LET OP**

Tussen 12:00 en 15:00 uur is de zon het sterkst. Pas de planning of werkvolgorde aan om in de schaduw te werken als dit mogelijk is. Zorg dat zonnebrand, water en pet aanwezig zijn.

3 **ACTIE**

Smeer zonnebrand, trek goede werkkleding aan en vul je fles water. Zorg dat je regelmatig zonnebrand smeert en water drinkt.

4 **GO**

Pas als je alles onder controle hebt, begin je aan je taak. Zie je iets wat niet klopt of ontbreekt, spreek elkaar aan of overleg met de leidinggevende.

Wat is UV-straling en hoe werkt het?

UV staat voor ultraviolette straling. Deze komt in drie vormen voor: UVA, UVB en UVC. UVC bereikt de aarde niet, maar UVA en UVB wel, en die kunnen schade toebrengen aan huid en ogen.

UVA dringt diep door in de huid en zorgt voor huidveroudering en rimpels. UVB is verantwoordelijk voor zonnebrand en kan DNA-schade veroorzaken, wat kan leiden tot huidkanker.

UV-straling is het sterkst op heldere dagen, tussen 12:00 en 15:00 uur. Reflecterende oppervlakken zoals glas, water, lichte gevels en witte daken versterken de hoeveelheid straling die je opvangt.

De zonkracht (UV-index) is een handige indicator voor het risico op verbranding. Bij zonkracht 5 of hoger is bescherming essentieel, zelfs als je niet in de volle zon werkt. De UV-index kun je vinden in de meeste weerapps.

Wat is UV-straling?

Risico's

Maatregelen

Gedrag en
bewustwording



Wanneer is het risico het grootst?

De hoogste blootstelling aan UV-straling is meestal in de lente en zomer. In Nederland kan de zonkracht dan oplopen tot UV-index 7. Maar ook in het voorjaar of op koele dagen met heldere lucht kan de straling verraderlijk hoog zijn. Je merkt het niet direct, maar je huid krijgt wel degelijk schade.

Je bent extra kwetsbaar als je werkt op hoogte (zoals daken of steigers), op lichte ondergronden (zoals beton of zand), of in de buurt van glas en water, waar het zonlicht weerkaatst. Ook wind kan misleidend zijn: je voelt je koel, maar verbrandt alsnog. Reflectie en hoogte versterken de intensiteit van UV-straling.

Langdurig buitenwerken zonder bescherming (zelfs bij bewolking) zorgt voor een stille opbouw van schade aan de huid en ogen. Hoe vaker je dit doet, hoe groter het gezondheidsrisico op lange termijn, zoals huidveroudering, oogproblemen en huidkanker.

Daarom is het belangrijk om bewust te zijn van UV-risico's, ook op dagen die niet 'zonnig' aanvoelen. Bescherming is geen luxe, maar een noodzaak.

Wat is UV-straling?

Risico's

Maatregelen

Gedrag en bewustwording

Sleep de woorden naar hun juiste plaats:

UV-straling is afkomstig van de . Je ziet het niet, maar het kan wel schade veroorzaken aan je . Te veel blootstelling aan UV-straling kan leiden tot , verbranding en op lange termijn zelfs .

Daarom is het belangrijk om jezelf te beschermen met bijvoorbeeld

kleding, zonnebrandcrème met minimaal factor , en een of helm met nekflap.



15

zon

huid

huidveroudering

huidkanker

UV-werende

30

pet

Gezondheidsrisico's

Gezondheidsrisico's door UV-straling

- **Zonverbranding:** al na 15 minuten kan je huid verbranden. Dit zorgt voor roodheid, pijn, blaren en verhoogt het risico op huidkanker. Regelmatig verbranden maakt je huid extra kwetsbaar.
- **Oogbeschadiging:** UV-straling kan het hoornvlies en netvlies beschadigen. Dat leidt tot oogontstekingen of op de lange termijn staar. Reflectie via glas maakt het risico nog groter.
- **Huidveroudering:** je huid verliest elasticiteit, krijgt rimpels en pigmentvlekken. Mensen die veel buiten werken, verouderen sneller zichtbaar.
- **Huidkanker:** de ernstigste vorm van schade. De kans hierop stijgt sterk bij mensen die lange tijd zonder bescherming in de zon werken.



Gezondheidsrisico's

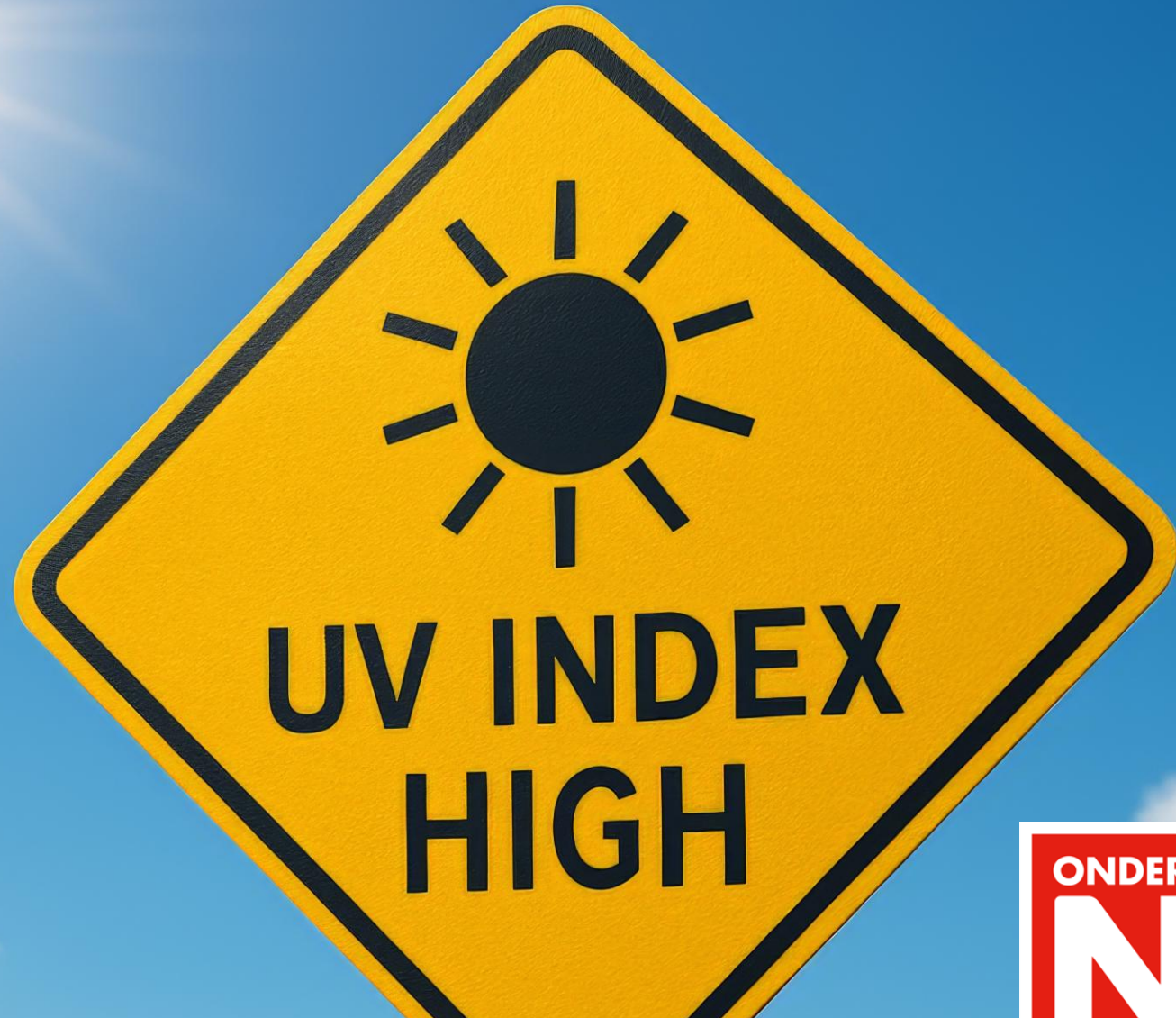
Kanker door werk – Cijfers van KWF & TNO

UV-straling is de grootste veroorzaker van werkgerelateerde kanker in Nederland.

Ongeveer 1.720 gevallen van plaveiselcelkanker en 3.111 gevallen van basaalcelkanker ontstaan door blootstelling aan UV-straling tijdens buitenwerk.

- **Basaalcelkanker:** een milde vorm van huidkanker die langzaam groeit en meestal niet gevaarlijk is. Komt vaak door zonlicht op de huid.
- **Plaveiselcelkanker:** een iets agressievere vorm van huidkanker die ook door zonlicht ontstaat. Kan soms dieper in de huid groeien en is dan gevaarlijker.

Deze vormen van huidkanker zijn direct gelinkt aan beroepen zoals schilder, glaszetter, dakdekker en gevelreiniger. De cijfers benadrukken hoe belangrijk het is om consequent bescherming toe te passen: beschermende kleding, zonnebrand, schaduw en bewust gedrag zijn essentieel.



Beschermingsmaatregelen

Wat zijn effectieve beschermingsmaatregelen?

Werken in de zon is niet zonder risico. UV-straling kan niet alleen je huid beschadigen, maar ook je ogen, hoofdhuid en algehele gezondheid beïnvloeden. Als in de zon werken niet te vermijden is kun je gelukkig zelf veel doen om je goed te beschermen. Hieronder vind je handige tips waar je direct mee aan de slag kunt:

Kleding

- Donkere kleding beschermt beter tegen UV dan witte kleding. Gewone witte schilderskleding biedt beperkte bescherming (SPF ±15). UV-werende werkkleding biedt de beste bescherming tegen de zon, maar is nog niet zo gangbaar. Draag tenminste lange mouwen.

Zonnebrandcrème

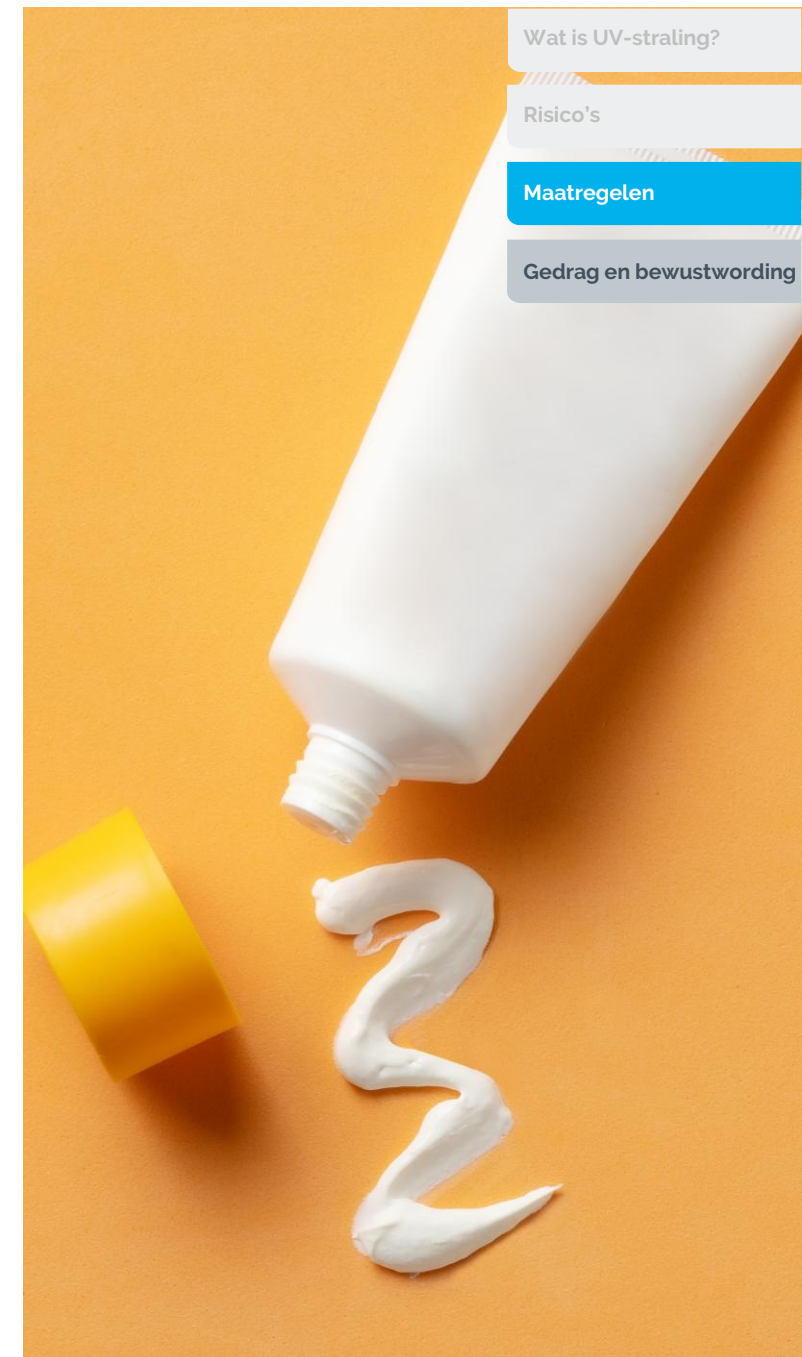
- Gebruik een zonnebrand met minimaal factor 30 (SPF 30). Smeer je in vóór je aan het werk gaat en herhaal dit elke 2 uur, zeker bij zweten of pauzes.

Hoofddekkel

- Gebruik een pet, hoed of helm met nekflap. Zo bescherm je je hoofdhuid, oren en nek tegen verbranding.

Water en rust

- Drink voldoende: minstens 2 liter per dag op warme dagen. Let op signalen van oververhitting zoals hoofdpijn, duizeligheid of misselijkheid.



Gewone T-shirts bieden voldoende bescherming tegen UV-straling tijdens buitenwerk.

☐ Waar

☐ Niet waar





Je hoeft zonnebrandcrème maar één keer per dag aan te brengen, zolang je buiten werkt.

☐ Waar

☐ Niet waar



Gedrag en bewustwording

Wat is UV-straling?

Risico's

Maatregelen

Gedrag en
bewustwording

Werken in de zon brengt risico's met zich mee die je niet altijd meteen merkt. UV-straling kan op lange termijn huidkanker veroorzaken. Daarom is het belangrijk om elke dag bewust te kiezen voor bescherming.

Wat kun je doen?

- Planning: werk tijdens de piekuren (tussen 12.00 en 15.00 uur) zoveel mogelijk uit de zon/aan de schaduwzijde of zorg voor afscherming.
- Geef het goede voorbeeld als leidinggevende of KAM-medewerker: draag zelf altijd UV-bescherming.
- Bespreek zonveiligheid tijdens de dagstart of werkoverdracht.
- Zorg voor zonnebrandcrème in werkbussen en keten.
- Spreek collega's aan als ze zich niet goed beschermen.
- Meld klachten zoals verbranding of uitdroging op tijd.

Door deze maatregelen blijf je fit voor je werk, voorkom je gezondheidsklachten én laat je zien dat je professioneel en veilig werkt.

Effect van UV-straling

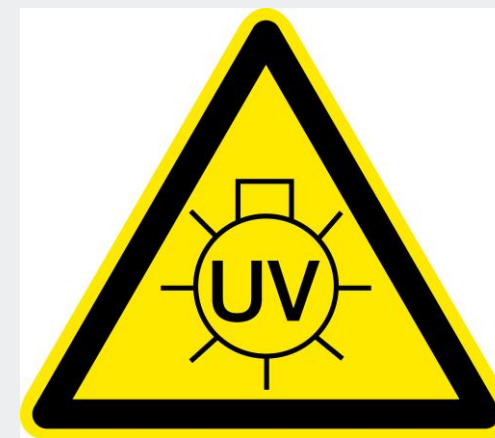
UV-straling en gevaarlijke stoffen

UV-straling en hitte kunnen de eigenschappen van gevaarlijke stoffen veranderen. Denk aan oplosmiddelen in coatings, kitten en lijmen. Door zonlicht kunnen deze stoffen sneller verdampen, waardoor de kans op inademing toeneemt. Dit kan leiden tot klachten zoals hoofdpijn, duizeligheid of irritatie van ogen en luchtwegen.

Sommige stoffen worden instabiel bij hoge temperaturen of UV-straling. Dit vergroot het risico op brand of explosie, vooral bij onjuiste opslag of gebruik in direct zonlicht.

Wat kun je doen?

- **Lees de voorschriften voor gebruik.**
- **Bewaar gevaarlijke stoffen op een koele, beschaduwde plek.**
- **Gebruik ze alleen onder veilige omstandigheden, bij voorkeur niet in de volle zon.**
- **Controleer regelmatig of etiketten nog goed leesbaar zijn.**
- **Draag altijd de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen, ook bij warm weer.**
- **Zorg voor goede ventilatie en wees alert op extra dampontwikkeling bij hitte.**



Door deze maatregelen te volgen, werk je niet alleen veiliger, maar voorkom je ook gezondheidsrisico's voor jezelf en je collega's.

Wat is een risico van werken met gevaarlijke stoffen in de zon?

- ☐ Ze worden zwaarder
- ☐ Ze kunnen sneller verdampen en schadelijke dampen afgeven
- ☐ Ze veranderen van kleur
- ☐ Ze worden onbruikbaar



Tips & Tricks: Wat jij zelf kunt doen tegen UV-straling op het werk

1. Slim werken in de zon

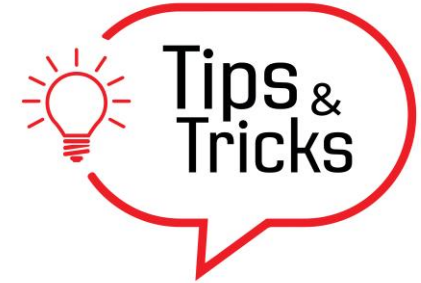
- Probeer taken in de volle zon te vermijden tussen 12:00 en 15:00 uur.
- Zoek of creëer schaduw waar mogelijk.
- Wissel zonwerk af met taken in de schaduw of binnen.

2. Bescherm je huid

- Smeer je in met zonnebrandcrème (minimaal SPF 30), ook als het bewolkt is.
- Herhaal dit elke 2 uur, zeker bij zweten of pauzes.
- Draag lange mouwen, een pet of helm met nekflap en een zonnebril met UV-filter.

3. Let op je gezondheid

- Drink regelmatig water, ook als je geen dorst hebt.
- Let op signalen van oververhitting: hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid.
- Meld klachten direct bij je leidinggevende of KAM-medewerker.



Tips & Tricks: Wat jij zelf kunt doen tegen UV-straling op het werk

4. Veilig omgaan met materialen

- Gebruik verf, kitten en lijmen niet in de volle zon.
- Bewaar gevaarlijke stoffen op een koele, beschaduwde plek.
- Controleer of etiketten nog goed leesbaar zijn.

5. Zorg voor je spullen

- Dek materialen en gereedschap af als ze buiten liggen.
- Berg ze op als je ze niet gebruikt, om veroudering te voorkomen.

6. Samen veilig

- Spreek collega's aan als ze zich niet goed beschermen.
- Deel tips en ervaringen: veiligheid organiseer je samen.

7. Verdacht plekje?

Let op veranderingen aan je huid, zoals plekjes die niet genezen of veranderen van vorm of kleur. Laat verdachte plekjes altijd controleren door een arts. Vroeg erbij zijn kan ernstige gevolgen voorkomen.

Bedankt voor je tijd!



SUSAG

Schilders-, Afwerkings-,
Vastgoedonderhoud- en Glaszetbedrijf

Deze toolbox is met MDIEU-subsidie
van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid
ontwikkeld door **SUSAG** in opdracht van **OnderhoudNL** en **LBV**

Antwoorden

Vraag 1:

UV-straling is afkomstig van de **zon**. Je ziet het niet, maar het kan wel schade veroorzaken aan je **huid**. Te veel blootstelling aan UV-straling kan leiden tot **huidveroudering**, verbranding en op lange termijn zelfs **huidkanker**. Daarom is belangrijk om jezelf te beschermen met bijvoorbeeld **UV-werende** kleding, zonnebrandcrème met minimaal factor **30** en een **pet** of helm met nekflap.

Vraag 2:

Gewone T-shirts bieden voldoende bescherming tegen UV-straling tijdens buitenwerk.

Niet waar

Vraag 3:

Je hoeft zonnebrandcrème maar één keer per dag aan te brengen, zolang je buiten werkt.

Niet waar

Vraag 4:

Wat is een risico van werken met gevaarlijke stoffen in de zon?

Ze kunnen sneller verdampen en schadelijke dampen afgeven.