

## Top Tips voor werken in de hitte in de bakkerij- en zoetwarenbranche

---

### Werkgevers

- Hou bij de keuze of ontwerp van nieuwe bedrijfsruimtes rekening met goede warmteafgifte
- Ga na of warmte kan worden hergebruikt
- Ga na of een koele locatie bij een warme werkplek gemaakt kan worden
- Overweeg voorbakken met microgolven
- Overweeg gebruik van hoog/laagbranders
- Vervang thermisch snijden door (bijvoorbeeld) knippen
- Isoleer de ovens en andere warmtebronnen
- Zorg voor afzuiging van de ovenuitgang of andere warmtebron
- Zorg voor goede zonwering
- Ga na of toevoer van (koele) lucht, ventilatie of airconditioning van werkplekken mogelijk is
- Zorg voor ventilatie 's nachts om binnen verkoeling te krijgen
- Plaats - waar mogelijk - hitteschilden, overweeg compartimentering
- Ga na of taakrotatie mogelijk is (met name voor ovenist)
- Reduceer de luchtvochtigheid met drogers
- Zorg tijdens extreme hitte voor goed toegankelijk koud water en extra pauzes
- Verschaf dunne, goed ventilerende kleding met geringe vochtopname en hoog smeltpunt
- Overweeg koelvesten te verschaffen

### Medewerkers

- Wees op de hoogte van de gezondheidsrisico's van werken in de hitte en hoe te handelen bij problemen
- Blijf fit: als je fit bent, heb je minder last van hitte
- Probeer zo kort mogelijk op warme, vochtige plekken te staan
- Drink voldoende: compenseer het gewichtsverlies als gevolg van zweten
- Neem geen extra zout; normaal gesproken zit dit voldoende in eten
- Eet een waterijsje of ijsslurry als je het erg warm hebt
- Zorg dat je zelf koel bent voordat je de warmte in gaat
- Houd pauzes in koele ruimtes
- Draag dunne, goed ventilerende kleding
- Overweeg gebruik van een koelvest tijdens werkzaamheden
- Sluit de deuren van de branderkamers en ovens zo snel mogelijk