

<i>Toolbox meeting</i>	01. - KAM 02. - Risico's en Naleving 03. - Toolbox	Datum uitgifte: januari 2026
------------------------	--	------------------------------

TOOLBOX MEETING – WERKEN BIJ SLECHT WEER

Waarom deze toolbox?

Werken in de winter of tijdens koude weersomstandigheden brengt extra risico's met zich mee. Kou lijkt misschien onschuldig, maar kan grote invloed hebben op je lichaam én op de veiligheid van je werkzaamheden.

Wanneer je lichaam afkoelt, nemen je concentratie, reactievermogen en spierkracht af. Hierdoor maak je sneller fouten of reageer je minder snel op gevaarlijke situaties. Daarnaast zorgen regen, sneeuw, ijs en wind voor extra risico's op de bouwplaats.

Door te weten wat kou met je lichaam doet en hoe je jezelf hiertegen kunt beschermen, verklein je de kans op ongevallen en gezondheidsklachten.

Waarom is dit belangrijk?

Veel mensen denken dat kou vooral vervelend is. In werkelijkheid heeft kou direct invloed op je prestaties.

Je vingers worden minder soepel, waardoor gereedschap lastiger vast te houden is. Je spieren worden stijver, waardoor bewegen meer moeite kost. Ook je concentratie neemt af, terwijl je dat zelf vaak niet direct merkt. Hierdoor neemt de kans op fouten toe.

Wanneer het lichaam te veel afkoelt, kan onderkoeling ontstaan. Dit gebeurt vaak geleidelijk. Iemand die onderkoeld raakt, heeft dit zelf niet altijd in de gaten en kan zelfs denken dat er niets aan de hand is. Naarmate de lichaamstemperatuur verder daalt, worden bewegen, nadenken en het nemen van beslissingen steeds moeilijker. In ernstige gevallen kan dit leiden tot bewusteloosheid.

Herkenbare situaties

Extra aandacht is nodig wanneer:

- Je langdurig buiten werkt bij lage temperaturen.
- Er veel wind staat; de gevoelstemperatuur kan veel lager zijn dan de buitentemperatuur.
- Je nat wordt door regen, sneeuw of vochtige werkzaamheden.
- Je langere tijd stil moet staan of weinig beweegt.
- Je werkt op gladde ondergronden door ijs of sneeuw.
- Je met koud metaal of nat materiaal werkt.

Juist de combinatie van kou, vocht en wind zorgt ervoor dat je lichaam snel warmte verliest.

<i>Toolbox meeting</i>	01. - KAM 02. - Risico's en Naleving 03. - Toolbox	Datum uitgifte: januari 2026
------------------------	--	------------------------------

TOOLBOX MEETING – WERKEN BIJ SLECHT WEER

Hoe pakken we dit aan?

Je kunt veel doen om koude stress en onderkoeling te voorkomen.

Draag kleding in meerdere lagen. Hierdoor ontstaat een isolerende luchtlaag die de lichaamswarmte beter vasthoudt. Bescherm vooral je hoofd en handen, omdat je via deze lichaamsdelen veel warmte verliest.

Zorg daarnaast dat je kleding en schoenen droog blijven. Natte kleding voert warmte snel af, waardoor je lichaam harder moet werken om op temperatuur te blijven.

Blijf voldoende eten en drinken. Je lichaam verbruikt bij koud weer meer energie om warm te blijven. Plan regelmatig een korte pauze op een warme plek en blijf zoveel mogelijk in beweging, zonder jezelf zo zwaar in te spannen dat je gaat zweten.

Controleer ook of je schoeisel geschikt is voor koude en natte omstandigheden en neem indien nodig droge sokken mee.

Signalen van koude stress

Koude stress ontstaat wanneer het lichaam de eigen temperatuur niet meer goed kan vasthouden.

Let bij jezelf én bij collega's op signalen zoals:

- Oncontroleerbaar rillen.
- Koude of gevoelloze handen en voeten.
- Moeite met fijne werkzaamheden.
- Langzamer reageren of minder scherp zijn.
- Verward gedrag of vreemde beslissingen.
- Vermoeidheid en moeite met bewegen.

Zie je deze signalen? Wacht dan niet af. Zoek direct een warme ruimte op, trek droge kleding aan en bespreek de situatie met je leidinggevende. Hoe eerder je ingrijpt, hoe kleiner de kans op ernstige onderkoeling.

Omzien naar elkaar!

Koude stress herken je vaak eerder bij een collega dan bij jezelf.

Iemand die onderkoeld raakt, merkt zelf soms niet dat zijn lichaam afkoelt. Daarom is het belangrijk om ook op elkaar te letten.

<i>Toolbox meeting</i>	01. - KAM 02. - Risico's en Naleving 03. - Toolbox	Datum uitgifte: januari 2026
------------------------	--	------------------------------

TOOLBOX MEETING – WERKEN BIJ SLECHT WEER

Zie je dat een collega ongecontroleerd rilt, minder alert wordt of moeite krijgt met eenvoudige werkzaamheden? Vraag hoe het gaat en neem de signalen serieus.

Veilig werken betekent ook dat je elkaar helpt om gezond te blijven. Soms is een korte pauze om op te warmen de veiligste keuze.

Wanneer stoppen we met werken?

Soms zijn de weersomstandigheden zo slecht dat veilig werken niet meer mogelijk is.

Volgens de afspraken in de bouw mag het werk worden stilgelegd wanneer:

- de gevoelstemperatuur **-6 °C of lager** is;
- of wanneer het vriest en er onvoldoende winterkleding beschikbaar is, de bouwplaats onbegaanbaar is of er te veel sneeuw ligt.

De werkgever beoordeelt samen met de medewerkers of sprake is van onwerkbaar weer. Veiligheid staat hierbij altijd voorop.

Maak het zichtbaar!

Veilig werken in de kou begint met een goede voorbereiding.

- Controleer vooraf de weersverwachting en de gevoelstemperatuur.
- Draag kleding in meerdere lagen en bescherm hoofd, handen en voeten.
- Houd kleding en schoenen zo droog mogelijk.
- Plan regelmatig een opwarpauze.
- Let op signalen van koude stress bij jezelf én bij collega's.
- Neem geen onnodige risico's bij gladheid, sneeuw of ijzel.
- Stop met werken wanneer de omstandigheden niet meer veilig zijn.

Kou is niet alleen een ongemak, maar een veiligheidsrisico. Door de signalen op tijd te herkennen en elkaar daarbij te helpen, zorgen we ervoor dat iedereen ook op koude dagen veilig en gezond naar huis gaat.