

Vakbekwaamheid VRBZO

Omgaan met warmte en hitte

Hitte categorie **GROEN**

WBGT INDEX $\leq 14^{\circ}\text{C}$



Arbeid / Rust
30 / 30 min



1 liter per
uur



Geen advies



Vakbekwaamheid
Activiteiten (buiten)

Geen beperkingen



Geen advies

Hitte categorie **GEEL**

WBGT INDEX 15 - 18 $^{\circ}\text{C}$



Arbeid / Rust
30 / 30 min



1 liter per
uur



Geen advies



Vakbekwaamheid
Activiteiten (buiten)

Geen beperkingen



Nabespreken in de schaduw
Koelen met natte handdoeken
Koelen in een koude luchtstroom
Koelen d.m.v. een Rehab-chair
Trek waar mogelijk bluskleiding uit

Hitte categorie **ROOD**

WBGT INDEX 19 - 24 $^{\circ}\text{C}$



Arbeid / Rust
20 / 40 min



1 liter per
uur



Niet vet
Licht-
verteerbaar



Vakbekwaamheid
Activiteiten (buiten)

Andere trainingsvorm
Pas programma aan
Begin eerder
Begin later



Nabespreken in de schaduw
Koelen met natte handdoeken
Koelen in een koude luchtstroom
Koelen d.m.v. een Rehab-chair
Trek waar mogelijk bluskleiding uit

Hitte categorie **ZWART**

WBGT INDEX $\geq 25^{\circ}\text{C}$



Vakbekwaamheid
Activiteiten (buiten)

Training wordt verplaatst naar
een ander moment

Let op! De aangegeven $^{\circ}\text{C}$ is niet gelijk aan de buitentemperatuur

Repressie VRBZO

Omgaan met warmte en hitte

Hitte categorie **GROEN** WBGT INDEX $\leq 14^{\circ}\text{C}$



Arbeid / Rust
30 / 30 min



1 liter per
uur



Geen advies



Geen advies

Hitte categorie **GEEL** WBGT INDEX 15 - 18°C



Arbeid / Rust
30 / 30 min



1 liter per
uur



Geen advies



Maximaal 2 ademluchtflessen
Rust op afstand
Coördinator Logistiek informeren
Opschalen naar eigen inzicht

Hitte categorie **ROOD** WBGT INDEX 19 - 24°C



Arbeid / Rust
20 / 40 min



1 liter per
uur



Niet vet
Licht-
verteerbaar



Gebruik maximaal 1 ademluchtfles p.p.
Rust op afstand
Neem extra drinken mee
Coördinator Logistiek informeren
Alarmeer een extra TS en de verzorgingsunit

Hitte categorie **ZWART** WBGT INDEX $\geq 25^{\circ}\text{C}$



Arbeid / Rust
10 / 50 min



1 liter per
uur



Niet vet
Licht-
verteerbaar



Gebruik maximaal 1 ademluchtfles p.p.
Rust op afstand
Neem extra drinken mee
Coördinator Logistiek alarmeren
Alarmeer een extra TS en de verzorgingsunit
Koelen d.m.v. een Rehab-chair

Let op! De aangegeven $^{\circ}\text{C}$ is niet gelijk aan de buitentemperatuur