



**-24 graden**  
Hoe is het om  
altijd in de ijzige  
kou te werken?

**ECONOMIE** E4-6



# Urenlang werken bij -24 graden

Hoe is het om in de ijzige kou te werken, in een vriespakhuis of skihal? 'In het begin deden mijn handen pijn, nu negeer ik het.'

PAGINAE4-6

# ‘Als je het koud hebt, werk je niet hard genoeg’

Deze winter wil het nog niet heel koud worden, maar dat ligt anders bij Justin, Gladys en Joppe. Op hun werk, in een vriespakhuis of skihal, heerst het hele jaar strenge vorst. Wat doet uren werken bij -5, -20 of zelfs -24 graden met je?

Door onze medewerker **Jette Pellemans** Foto's **Lars van den Brink**

**A**ls de grote schuifdeur van het pakhuis opengaat, stijgt een indrukwekkende koude wolk damp naar boven. Door de doorzichtige plastic flappen komt Justin Groen aangeregen op zijn vorkheftruck. Waar hij vandaan kwam, was het zo'n 7 graden, de buitentemperatuur. Hier is het -20: de temperatuur waarop alle schol, bot, griet, zeewolf en andere visproducten van Diepvries Urk liggen opgeslagen.

Die kou voel je meteen in je neus. En al snel gaan je handen protesteren. Net als je voeten; na twee minuten gaan die tintelen en vervolgens naar ‘standje gevoelloos’. De koude lucht, die eerst nog voelde als een frisse ademteug, is ondertussen verworpen tot een snijdende kou die ieder neushaartje even aanraakt. En dan ben je nog maar vier minuten binnen.

Het is niet niks: werken in de kou. Toch is het voor een kleine groep mensen dagelijkse realiteit. Zij werken veelal in de vis- en vleeswerkende industrie of in koel- en vrieshuizen met andere levensmiddelen. Er zijn ook wel andere ijskoude werkplekken te vinden - een mortuarium, een sneeuw- en ijsproducent of speciale laboratoria - maar daar hoeven de werknemers vaak niet uren achtereen in die kou te werken. In koel- en vrieshuizen van supermarkten, aardappel- of pluimveeverwerkers is dat wel het geval.

### Zorgplicht

Hoeveel mensen op dit soort plekken werken, is niet bekend. En wat werkgevers voor hen moeten regelen, is evenmin concreet vastgelegd. Al heeft een werkgever altijd een algemene zorgplicht, waardoor hij medeverantwoordelijk is voor de gezondheid en veiligheid van zijn personeel, vertelt Khalid Azougagh, beleidsadviseur veilig & gezond werken bij vakbond FNV. „Bij werken in de kou moet de werkgever in de risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) aandacht schenken aan het risico ervan. En hij moet een passend plan van aanpak schrijven, waarin staat welke maatregelen hij in dat kader neemt.”

Want die risico's zijn er, zegt ook Hein Daanen. Hij is hoogleraar thermofysiologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam en schreef mee aan een arborichtlijn over werken in koude omstandigheden. „We zien bij mensen die werken in de kou iets meer klachten van het bewegingsappa-

raat voorkomen”, vertelt hij telefonisch. „Dat komt doordat je in de kou minder smering in de gewrichten hebt. Verder is het werk cardiovasculair belastend: elke keer als je die kou ingaat, betekent dat even een stijging van de bloeddruk omdat de bloedvaten in de huid worden dichtgeknepen. Dat heeft een belastend effect. En ook kunnen er klachten met de ademhaling optreden. Als je die koude, vaak droge lucht inademt, koelen de slijmvliezen in neus en keel af en trekken de spieren rond de luchtpijp samen. Dat kan een astma-aanval opwekken.”

Hoe gaan bedrijven volgens FNV'er Azougagh met deze gezondheidskwesties om? „Heel slecht”, reageert hij. „Werknemers worden doorgaans niet of nauwelijks geïnformeerd over gezondheidsrisico's. De inspectie controleert onvoldoende

**Khalid Azougagh** beleidsadviseur FNV

nauwelijks en werken vaak op flexibele contracten. „Dus ik kan me goed voorstellen dat zij hun mond niet open durven te trekken als de verstrekte handschoenen niet deugen, omdat ze dan vreezen voor hun baan.” Volgens Khalid Azougagh is het belangrijkste

dat bedrijven die risico-inventarisatie op orde hebben - „dat is de basis voor het hele arbobeleid” - en dat die bekend is onder het personeel. „En dus niet alleen in de verwarmde directiekamer.”

Omgaan met kou: hoe doet je lichaam dat precies? Mensen hebben maar beperkte fysiologische systemen paraat om hun lichaamstemperatuur constant te houden. Ze kunnen rillen, maar dat wekt slechts een beetje warmte op. Bij kou moet de oplossing komen uit het juiste gedrag en goede kleding: warm en waterdicht, net onder de „zweetdrempel” - want van zweet komt je uiteindelijk snel af.

Hoe goed mensen tegen kou kunnen, verschilt per groep, weet hoogleraar Daanen. „Mensen met een Afrikaanse etniciteit hebben een grotere kans op koudeletsel dan mensen van Noord-Europese afkomst, bijvoorbeeld. Zij hebben een ander bloedvatstelsel in de vingers waardoor de doorbloeding daar slechter op gang komt.”

Verder is het cliché waar dat vrouwen gemiddeld minder goed tegen kou kunnen dan mannen, zegt Daanen. „Dat komt enerzijds doordat ze iets minder warmte produceren dan mannen, omdat ze gemiddeld lichter en kleiner

zijn. Anderzijds is de thermische perceptie van vrouwen anders. Bij dezelfde temperatuur en met dezelfde kleding ervaart de vrouw meer kou dan een man.”

### Deels mentaal

Justin Groen, Gladys Stuijt en Joppe Langeveld, jonge mensen met banen waardoor ze uren achter elkaar werken in de vrieskou, zeggen alle drie dat kou went. Justin en Gladys geven ook aan dat omgaan met kou volgens hen voor het grootste deel mentaal is.

Hoogleraar Daanen kan dat „volledig onderschrijven”. Volgens hem blijkt uit onderzoek dat mensen zich nauwelijks fysiologisch aanpassen op kou, maar dat hun perceptie van kou wel snel beter wordt. „Voor een onderzoek liet ik mensen veertien dagen achter elkaar hun handen in een bak ijswater onderdompelen. Dat doet in het begin pijn, maar al na een paar dagen wordt dat een stuk minder. Je ervaart het als minder koud, zonder dat in het lichaam veranderingen te zien zijn. Dan heeft het dus te maken met hoe wij dezelfde informatie in de hersenen anders verwerken en onze verwachtingen aanpassen.”

## ‘In het begin deden mijn handen pijn, nu negeer ik het gewoon’

**Diepvries Urk is een visverwerkings- en inpakbedrijf van de familie Van Veen, sinds 1928. In hun pakhuis is het -20 graden Celsius, in de vries-tunnel -40.**

Hendrik van Veen staat op een trapje met drie treden dat naar een dikke vriesceldeur met hendelsluiting leidt. Daarachter, heeft Hendrik net verteld, is een vriestunnel waar het 40 graden onder nul is. De doradefilet die er via een lopende band aan de ene kant ingaat, komt er aan de andere kant bevroren uit.

In die tunnel hoeft in principe geen mens te komen, tenzij zich er een calamiteit voordoet. Anderhalf jaar terug bijvoorbeeld, toen een vinnetje van een vis bleef haken en -flop-flop-flop - de filetjes daarachter in rap tempo ophoopten. Een vissenkettlingbotsing. Dan moet er toch iemand die tunnel in om de boel recht te leggen. En daarvoor is deze deur,



Als je te lang blijft in de vriestunnel, kunnen je oogballen zelfs aanvriezen

die Hendrik na kort aftellen („drie, twee, één...”) opendoet. *Woeshiji!* Er blijkt een ware poolstorm te woeden achter de dikke deur. Twaalf reuzeventilatoren jagen ijskoude lucht de tunnel door. Je ziet de wind horizontaal loeien, in angstaan-jagende dampende wolken vol ijs en sneeuw. De visfiletjes op de blauwe lopende band zijn weerloos; in een paar minuten zijn ze volledig bevroren. Is er een weldenkend iemand te vinden die dáár in wil stappen?

„Het heeft inderdaad iets tegennatuurlijks, ja”, zegt medewerker Justin Groen (23) nuchter. Hij werkt als chef expeditie een deurtje verderop in het pakhuis, waar het ‘slechts’ 20 graden vriest. Maar eens in de zoveel tijd, als er dus zo'n vinnetje dwarszit, is hij de pineut en dan stapt hij toch dapper de tunnel in. „Die kou voel je meteen, aan je gezicht vooral. In je

wenkbrauwen en baard komen van die ijspegels. En als je er te lang in zou blijven, kunnen je oogballen zelfs een beetje aanvriezen.” Maar op Urk is de mentaliteit er niet naar om daarover te zeuren. Justin: „Wij zeggen hier in het bedrijf altijd: als je het koud hebt, werk je niet hard genoeg.”

Bij Diepvries Urk zijn ze gespecialiseerd in vrieskou, al drie generaties lang. De overgrootvader van Hendrik begon ooit de eerste Urker ijsfabriek op het toenmalige eiland. Daar maakte hij blokken ijs die de schepen meenamen om hun vis vers te houden. Nu zijn de ijsfabrieken niet meer nodig en focust de familie Van Veen zich op sorteren, verpakken, paneren en bevriezen van vis. De dorade uit de vriestunnel is gekweekt in Turkije, en wordt koelvers met vrachtwagens naar Urk gereden om hier te worden voorzien van een mooi geglaceerd ijslaagje. „Dat kunnen ze daar niet zelf”, legt Hendrik uit. Eindbestemming van de bevroren doradefilet: Italië.

Justin werkt hier al sinds zijn vijftiende en is een „warmbloedig mens”, zoals hij het zelf zegt. Als chef van de expeditie controleert hij alle ladingen vis die binnenkomen en weggaan. Een fors deel van zijn werkdagen spendeert hij in het vriespakhuis, waar hij met zijn diepvriespak, stevige schoenen en muts weinig last heeft van de kou. Of, nou ja, zijn handen zijn soms wel koud. „Ik werk zonder handschoenen. Op de heftruck zit een mini-joystick; die kun je anders niet goed bedienen. In het begin was dat behoorlijk wennen en ja, dan doet het even veel pijn. Maar nu negeer ik het gewoon. Het went.”

Justin is niet snel van zijn stuk te krijgen. Koude tenen? Gewoon even een extra bak koffie drinken. Grote temperatuurwisselingen in de zomer? Je diepvriespak aanhouden en niet te veel in- en uitlopen.

„Als je je gaat verzetten tegen de kou, krijg je het op den duur veel kouder. Dat heb ik snel gemerkt. In het begin maakte ik me klein, verstopte ik mijn handen, dook nog een beetje dieper in mijn kraag. Maar als je gewoon je werk blijft doen, gaat het een stuk beter. Zo werkt het voor mij althans.”



**Justin Groen** bij Diepvries Urk. „Als je je gaat verzetten tegen de kou, krijg je het op den duur veel kouder.”



**Gladys Stuijt** bij Muscle Meat in Ankeveen. „Ik doe lekker mijn oortjes in en sta dan in een *flow* mijn werk te doen.”

## ‘Als je de hele tijd aan de kou denkt, kun je dit werk niet doen’

**Muscle Meat in Ankeveen is een online supermarkt in kant-en-klarmaltijden en voedingssupplementen. In de vriescel is het -24 graden Celsius.**

Mensen schrikken wel eens als Gladys Stuijt (25) vertelt in welke temperatuur ze haar werk doet. Zij, die kleine jonge vrouw, de halve dag in min vierendertig graden?! „Ik ben er nu aan gewend, maar ja, -24 is pittig koud”, zegt Gladys met een lach. Na een uur of twee in de vriezer gaat ze ‘de teentjes’ voelen. Dan tikt ze met de stalen neuzen van haar vrieslaarzen op de vloer om de bloedsomloop weer een beetje op gang te krijgen. En ze heeft een trucje voor koude vingers: „Dan doe je met je vingertoppen zo” - ze vlecht de vingertoppen van haar handen in elkaar - „en dan: héél snel langs elkaar bewegen.”

Ze draagt in de cel een professioneel vriespak waar je als een overall in stapt, een dubbele laag handschoenen met een heatpack ertussen, twee paar sokken én een dikke hoodie. „Zonder hoodie ga ik niet aan het werk. Anders vriezen je oren dood.” Maar al die functionele maatregelen helpen niet als het ‘in het koppie’ niet goed zit. Gladys zegt dat omgaan met kou voor „60, 70 procent” mentaal is. „Ja, die kou is effe taai. Maar als je daar de hele tijd aan gaat denken, kun je dit werk niet doen. Je moet gewoon denken: maakt niet uit dat het koud is, *let's go*.”

Gladys werkt bij Muscle Meat, een bedrijf in proteïnerijke kant-en-klarmaltijden en voedingssupplementen in Ankeveen. Een 450 vierkante meter grote vriezer beslaat een groot deel van het distributiecentrum. De cel zit ramvol met bevroren porties lasagne, risotto en voordeelverpakkingen avocadoblokjes, voorgegaarde rijst en stukjes kip.

Gezicht van Muscle Meat is Olivier Richters, ook bekend als The Dutch Giant. Met zijn lengte van 2,18 meter en bodybuilderslijf van 160 kilo is Olivier een unieke verschijning - al moet de bezoeker het vandaag doen met zijn bordkartonnen evenbeeld.

Broer Rein en schoonzus Yvette

Richters zijn verantwoordelijk voor de dagelijkse gang van zaken. Gladys hoort ook bij de familie: haar zus Desiree is de vriendin van Olivier.

Gladys werkt hier fulltime. De ene keer staat ze aan de inpaklijn in de hal, dan weer verhuist ze naar -24 graden om als orderpicker de bestellingen bijeen te pakken. „Dan doe ik lekker mijn oortjes in en sta ik in een *flow* mijn werk te doen. Daar word ik blij van.” Tijdens dagen in de vriezer hoeft ze niet op de klok te kijken om te weten dat het lunchtijd is; dat vertelt haar maag wel. „Na 2,5 uur is de energie gewoon op. Dus ik eet drie maaltijden op een dag, bijvoorbeeld risotto om 10 uur, spinazie met kip om 12 uur en dan nog twee groenteburgertjes met een shake om drie uur 's middags.”

Gladys is een van de twee vrouwen die bij Muscle Meat in de vriezer werken. Dat heeft voor hen specifieke gevolgen. Zo hoeft Gladys geen make-up op te doen: door de kou zit na



Geef mij dit maar, in plaats van kantoorwerk. Lekker in de kou mijn dingetje doen

een werkdag de mascara volledig onder je ogen. En ook haar cyclus is van invloed. „De week voordat ik ongesteld moet worden, heb ik minder energie. Dan denk ik wel eens: pff, moet ik nú de hele dag de vriezer in? Op andere dagen heb ik het weer zo warm dat ik na een half uur mijn jas uit moet doen om niet te zweten.” Toch ligt dit werk haar goed. Ze heeft leuke collega's, het verdient prima en ze blijft er fit door. Dat helpt bij haar ambitie fitness influencer te worden; ze sport vijf keer per week.

Als ze in haar dikke, vormeloze diepvriespak stapt, beginnen haar ogen te glunderen. „Mijn vriendinnen zijn van die kantoorchickies, dat past helemaal bij hen. Geef mij dit maar. Lekker in de kou mijn dingetje doen, dat is gewoon echt iets voor mij.”

**Lees verder op** pagina 66





**Joppe Langeveld** bij Snowworld indoor skibaan in Zoetermeer. „Je krijgt hier goede kleding en de luchtvochtigheid is laag. Als je een beetje bezig blijft, is het goed te doen.”

FOTO LARS VAN DEN BRINK

## ‘Als je slecht hebt gegeten of geslapen, kan het wel zwaar worden’

**Snowworld, indoor skibaan in Zoetermeer. De temperatuur op de piste is -7 graden Celsius.**

Ervaren medewerkers van Snowworld Zoetermeer zien het meteen: staat er een collega met een jas op de piste, dan is die vast nieuw. „Eigenlijk werken alle ervaren mensen zonder jas”, vertelt de 22-jarige Joppe Langeveld, die hier vier dagen in de week werkt en zijn derde winter draait bij Snowworld. „De meeste jongens op de baan dragen gewoon twee truien over elkaar in plaats van een jas. Dat is misschien wel een statusdingetje, ja.” Met een buff (een colsjaal), dikke skibroek en snowboardschoenen is de casual wintersport-look compleet.

Joppe zocht drie jaar geleden een baantje, maar had geen zin in de supermarkt. Wintersporten vond hij altijd al geweldig en hij woont in Zoetermeer - dus was één plus één twee. Over de werktemperatuur van min zeven had hij „eigenlijk nog niet nagedacht” toen hij ging solliciteren. „In de vacature stond ook dat je deels bij de verhuur van de ski’s en schoenen staat; da’s lekker binnen. Maar al snel kwam ik erachter dat ze hier alle gasten de baan op sturen en de meiden binnen laten staan. Uiteindelijk is het ook vrij snel mijn eigen voorkeur geworden.”

Want die kou, gemiddeld -7 dus, dat went. „Je krijgt hier goede kleding en de luchtvochtigheid is laag. Als je een beetje bezig blijft, is het goed te doen.”

Maar dat laatste is soms het probleem. Een van Joppes taken als

‘rental & slope-medewerker’ is namelijk om als een soort badmeester de piste in de gaten te houden. Stilstaan en observeren. En dán word je koud. „Het begint vaak bij je oren, dan je gezicht, je vinger toppen en bovenlichaam. Als je dan ook nog eens slecht hebt geslapen, niet genoeg hebt gegeten en er niet zoveel gebeurt, kan dat wel zwaar worden.”

”

De ervaren jongens op de baan dragen geen jas. Dat is wel een statusdingetje

Gelukkig heeft hij iedere twee uur pauze. En als het niet te druk is, gaat hij even buurten bij de technische dienst of ‘een bakkie’ halen bij de meiden van rental. Overigens draagt hij tijdens de observatiedienst wel een jas. En ook nog een muts en handschoenen.

De collega’s zijn de factor waardoor iedereen hier blijft hangen, zegt Joppe. Tussen de lockers waar het personeel zich omkleedt en het ruikt naar oude gypies, is de amicale sfeer goed merkbaar. De jongens maken grappen en slaan elkaar op de schouders.

Maar hoe leuk het ook is in Zoetermeer, Joppe heeft toch liever ‘het echte werk’. Deze winter is hij vier maanden in Gerlos, Oostenrijk, waar hij gaat werken in een après-ski-bar. „Dat wordt echt leuk”, grijnst hij.