



Tips bij warm weer



Drink voldoende water, thee of koffie

Circa 2 liter verdeeld over de dag, ook als u geen dorst heeft. Neem een flesje water mee als u op pad gaat. Matig het gebruik van alcohol.



Eet wat meer groente en fruit

Naast water, bevatten groente en fruit ook mineralen en zouten die u bij warmte nodig heeft.



Draag luchtige en lichtgekleurde kleding

Bijvoorkeur van katoen of linnen.



Houd uzelf koel

Bescherm uzelf goed tegen de zon en blijf zoveel mogelijk in de schaduw. Natuurlijke schaduwplekken onder bomen zijn vaak koeler. Beperk lichamelijke inspanning tussen 12.00 en 16.00 uur. Neem een verkoelend (voeten)bad of douche.



Overleg met uw huisarts over medicijngebruik

Zo kan het gebruik van plastabletten de kans op uitdroging verhogen.



Zorg voor elkaar

Let bij warm weer vooral op oudere mensen in uw buurt die misschien hulp nodig hebben.



Houd uw woning koel

Sluit deuren en ramen overdag. Doe gordijnen dicht en de zonwering omlaag. Zet een ventilator of de airco aan. Op de achterzijde staan meer handige tips om uw woning koel te houden.



Houd uw woning koel

Zonwering

Zonwering aan de buitenkant werkt 2 keer zo goed als zonwering aan de binnenkant van het raam. Er zijn zonneschermen, luifels, luiken, rolluiken of screens te koop. Een snelle en goedkope oplossing is een schaduwdoek. Heeft u geen zonwering aan de buitenkant? Doe dan de gordijnen, rolgordijnen of luxaflex dicht als de zon op het raam staat.

Ramen open in de nacht

Maak goed gebruik van de koelte van de nacht. Zet 's nachts of vroeg in de ochtend de ramen open en laat het lekker afkoelen. Rond zonsopkomst is het meestal het koelst. Met een hor voor de ramen houdt u de muggen buiten. Zorg dat dieven uw huis niet in kunnen door een geopend raam. In bovenraampjes kunt u bijvoorbeeld een dwarsstang laten zetten.

Een goed geïsoleerde woning

Een goed geïsoleerde woning houdt de warmte 's zomers buiten. In de winter houdt het de warmte juist binnen.

Een groenere tuin of groendak

Meer groen in de tuin of een groendak (bijvoorbeeld van sedum) zorgt voor verkoeling. Een groene omgeving warmt minder snel op en werkt isolerend. U kunt subsidie krijgen voor het vergroenen van uw tuin of het plaatsen van een groendak. Meer informatie over de subsidie klimaatmaatregelen vindt u op barneveld.nl/ondersteuning-werk-en-inkomen/subsidies-voor-inwoners.

Planten tegen de muur of op het balkon

Groene planten tegen de muur (bijvoorbeeld klimop) en op het balkon helpen om uw woning koel te houden. Ook bomen rond het huis zorgen voor koelte: ze houden de warmte-instraling tegen en verdampen vocht voor een verkoelend effect.

Ventilatiesysteem of warmtepomp slim gebruiken

Heeft u een moderne woning met een ventilatiebox of WTW-ventilatie? Zet dan 's nachts de ventilatie op de hoogste stand, zodat uw woning wordt gekoeld met frisse lucht. Zet deze in de ochtend weer op de normale stand. Weet u niet welk ventilatiesysteem u heeft? Een uitleg staat op milieucentraal.nl/ventilatie. Ook een warmtepomp met bodembron kan gebruikt worden om te koelen.