



Office Lifehack

## ZO HOUDT U HET HOOFD KOEL

Goed nieuws: diverse onderzoeken bevestigen dat mensen bij hogere temperaturen productiever zijn, minder fouten maken en meer met elkaar van gedachten wisselen. Hoe hoger het kwik stijgt, hoe dichter we zelfs bij elkaar komen en hoe beter wij de ander begrijpen. Al met al draagt een zonnige, hete werkdag bij tot de verbetering van de werksfeer – en dat is ook nog eens wetenschappelijk aangetoond!

Toch is juist op bijzonder hete dagen wel de vraag: Wat is het ideale werkklimaat? Krijgen we op de werkplek en op school op zeker moment vrij vanwege de warmte? Wat kan ik op kantoor aantrekken als de temperaturen buiten boven de 30°C komen?

Anders dan op scholen, geven bedrijven hun werknemers geen vrije dag vanwege de hitte. Maar werkgevers moeten er wel al bij het ontwerp van kantoren en werkruimten voor zorgen dat de bescherming tegen de zomerse hitte wordt gewaarborgd. Indien de temperaturen op de werkplek toch boven de 25°C stijgen, kunnen werkgevers en medewerk(st)ers ervoor zorgen dat iedereen het hoofd koel houdt.



## Hier zijn een paar tips voor de omgang met hitte op de werkplek:

### Begin vroeger met werken

Ook de reis naar het werk verloopt ontspannender als de zon nog niet zo krachtig schijnt. Hoe vroeger u begint, hoe eerder u de hete middagtemperaturen op het eigen balkon, in de tuin of het openluchtzwembad kunt doorbrengen. Wellicht zou u 's middags ook vanuit de thuiswerkplek kunnen werken.

### Luchtige kleding

Voorkom gevaar voor oververhitting van het lichaam en draag lichte, ademende kleding van linnen, katoen of andere natuurlijke materialen. Als u gezien uw functie en baan niet in een korte broek of topje kunt verschijnen, verdient het aanbeveling een aangenaam lichte stof op de huid te dragen. Ook wisselkleding kan handig zijn.

### Slim gebruik maken van een koel briesje

Het is goed om 's morgens te beginnen met een spuiventilatie en overdag tijdens de grootste hitte ramen en jaloezieën gesloten te houden. De airconditioning moet niet te koel ingesteld zijn, om te voorkomen dat

het lichaam een te grote 'temperatuurschok' ondervindt. Als u een ventilator gebruikt, let er dan op dat u niet direct in de koude luchtstroom zit.

## Veel drinken

Als de temperaturen met vijf graden Celsius stijgen, hebben we bij middelzwaar werk 1,5 liter meer water per dag nodig. Het advies om 1,5 liter per dag te drinken, verandert op hete dagen dus in drie liter per dag. We kunnen het best mineraalwater (al dan niet met vruchtensmaak) of thee drinken, van koffie gaan we gelijk weer zo transpireren.

## Licht eten

Nu geldt het devies: belast de bloedsomloop niet te zeer. Zwaar, vet eten is geen goed idee, neem liever groente, een salade, lichte vleesgerechten.

## Afkoeling gewenst?

Er zijn verschillende probate middelen om het lichaam af te koelen: leg een koele doek in uw nek, koele wikkels om de onderarmen, koel de onderarmen met koud water, of zet een schaalje met water en een paar frisse kruiden (munt, citroenmelisse, citroenschil) op tafel. De verdamping van het water heeft een verkoelend effect op de temperatuur, de etherische oliën verfrissen de luchtwegen.

*ronnen:*

[https://www.focus.de/finanzen/experten/arnddiringer/bei-26-grad-passiert-noch-gar-nichts-sommerhitze-im-buero-was-arbeitnehmer-duerfen-und-arbeitgeber-muessenid\\_4799137.html](https://www.focus.de/finanzen/experten/arnddiringer/bei-26-grad-passiert-noch-gar-nichts-sommerhitze-im-buero-was-arbeitnehmer-duerfen-und-arbeitgeber-muessenid_4799137.html)

\*\*

<https://karrierebibel.de/hitze-im-buero/>