



Hittetips

Tropische temperaturen doen niet alleen dromen van zwembaden en ijsjes, maar werpen ook een berg vragen op. Zoals: hoe zal ik in godsnaam 's nachts nog een oog kunnen dichtdoen? En hoe bescherm ik mezelf tegen een zonnslag? Een gids in negen antwoorden.

ONTDEK NOG MEER TIPS EN INFO OP [WWW.WARMEDAGEN.BE](https://www.warmedagen.be/) (<https://www.warmedagen.be/>)

1. Hoe houd ik mijn huis koel?

Zet de ramen open, maar wel pas wanneer het buiten koeler is dan binnen. Een tip om de verkoeling wat sneller te laten verlopen, is om beneden de ramen van de gevel die de wind vangt en boven de ramen van de gevel in de windschaduw te openen. Heb je 's nachts last van de hitte? Voorzie een ventilator aan het raam, gericht naar buiten. Dat zal de warme lucht van binnen naar buiten blazen. Een extra tip is om de vloer even te dweilen vooraleer je gaat slapen. Dat onttrekt warmte van de vloer. Let wel op, zo creëer je ook vochtige lucht. Het dweilen combineer je daarom best met goede ventilatie om het vocht te kunnen laten ontsnappen. Om de hitte overdag buiten te houden, kun je de gordijnen sluiten of kiezen voor buitenzonwering. Met wat aluminiumfolie en knutselmateriaal kun je ook zelf een eenvoudig zonnenscherm maken (zie onderaan deze pagina).

2. Hoe vermijd ik dat ik 's nachts geen oog dichtdoe?

Probeer ervoor te zorgen dat de temperatuur in de slaapkamer zo laag mogelijk is, bijvoorbeeld met behulp van een ventilator (zie de tips hierboven om je huis koel te houden).

Vul een sok of katoenen zakje met rijst en plaats die enkele uren in die diepvriezer. Leg die even voor het slapengaan in bed voor frisse lakens. Je kunt ook een koude doek in je nek, op je voorhoofd of op je polsen leggen om je lichaam af te koelen. Wie plaats genoeg heeft in de koelkast, kan ook zijn lakens en/of hoofdkussens (met een plastieken zak errond) even in hun geheel laten afkoelen.

Een douche voor het slapengaan kan helpen – maar let op dat het water niet te koud is. Dan zal je lichaam daarna in gang schieten om de lichaamstemperatuur weer te verhogen, en zul je het mogelijk net extra warm krijgen. Beter is het een lauwe douche te nemen.

3. Welke kleding draag ik het best in de hitte?

Draag lichte, losse, luchtige kleding in lichte kleuren. Probeer vooral strakke kleding te vermijden. Wat betreft de stof zijn linnen, katoen en satijn aangeraden. Katoen zorgt ervoor dat zweet niet op je lichaam, maar in de lucht verdampt, terwijl satijn ook een verkoelend effect heeft. Een hoed of pet kan buitenshuis zeker van pas komen en neem het best ook een trui of sjaal mee mocht je in een ruimte belanden met airconditioning en je geen verkoudheid wilt oplopen.

4. Drink ik beter een koud of warm drankje?

Je zou het misschien niet meteen geloven, maar je lichaam koelt sneller (en langer) af na het consumeren van warme dranken. Deze extra hitte in je lichaam is een prikkel om meer te gaan zweten, en dit heeft een verkoelend effect. Let wel op, dit werkt enkel bij een lage luchtvochtigheid. Is die hoog, dan zul je zweet niet goed verdampen, valt dus het verkoelende effect weg en is het dus beter om voor een lauw drankje te gaan. Een (ijs)koud drankje wordt daarentegen afgeraden. Terwijl dit in eerste instantie verkoelend aanvoelt, zorgt het voor een omgekeerd effect. Je lichaam zal namelijk de afkoeling tegenwerken, waardoor je het al snel warm krijgt. Als je dan toch voor een koud drankje gaat, probeer alcohol en suikerrijke dranken te vermijden. Alcohol werkt vochtafdrijvend, vermindert het zweten en zorgt er zo voor dat je lichaam met de warmte blijft zitten. Suikerrijke dranken geven daarentegen je lichaam het signaal om alle opgenomen suikers af te gaan breken, wat warmte genereert. Belangrijk is en blijft het om voldoende te drinken, ook wanneer je geen dorst hebt.

Onze diensten werken op afspraak

~~Maak een afspraak (/hoe-maak-je-een-afspraak)~~

X

5. Hoe bescherm ik mijn huisdieren tegen de hitte?

Niet alleen mensen, ook dieren lijden onder hitte. Wie katten of honden in huis heeft, zag hen op warme dagen ongetwijfeld al suf voor zich uitstaren, of zich zo ver mogelijk uitstrekken op de koude tegels van de keukenvloer.

Zorg ervoor dat de dieren een koele, schaduwrijke plaats kunnen opzoeken, en plaats hokken van konijn, knaagdieren of vogels zeker niet in de zon. Laat de hond niet uit op het heetste moment van de dag. Ga bij voorkeur in het bos wandelen en pas op met asfaltwegen, die kunnen namelijk te heet worden voor de pootjes van je huisdier. Vergeet niet dat honden enkel kunnen zweten aan hun poten en door hevig te hijgen. Geef hen daarom een zwembad, verplicht hen veel te drinken en in de schaduw te gaan liggen.

‘Voldoende drinkwater is een must’, zegt dierenarts Frederik Galle. ‘Ververs het water minstens twee keer per dag. Om het koel te houden kun je er ijsblokjes in doen of de drinkflessen even in de diepvries steken. Maar het water mag ook niet te koud zijn – dat is niet gezond. Houd er rekening mee dat het water snel verdampt. Voorzie daarom extra drinkbakken. Let er op dat de dieren het niet kunnen omstoten.

Je kunt ook een koelmat of een koelhaliband kopen. Die zijn gevuld met een gel die verkoelend werkt zodra je huisdier erop gaat liggen, en er zo druk op wordt uitgeoefend. Kam de dieren, zodat hun vacht uitdunt en minder warmte vasthoudt. Of aai je dieren met natte handen, om hen zo te verfrissen.

6. Hoe bescherm ik mezelf tegen een zonnslag?

Een zonnslag is meestal het resultaat van een combinatie van hoge temperaturen en fysieke inspanning, waardoor onze lichaamstemperatuur, die gemiddeld 36,4 graden bedraagt, stijgt naar 38 of zelfs 40 graden. Op zo’n moment zal ons lichaam alles in werking stellen om opnieuw af te koelen: we zullen beginnen te zweten en ons hart gaat sneller slaan.

Het gaat gepaard met symptomen als hoofdpijn, duizeligheid, krampen of een misselijk gevoel. Als die de kop opsteken, is het belangrijk om zo snel mogelijk koelte op te zoeken, te rusten en vooral: veel te drinken en eventueel wat zout op te nemen. Hiernaast kunnen ook neurologische symptomen optreden, zoals stuiptrekkingen en verwarring, en tot bewustzijnsverlies leiden. In uitzonderlijke gevallen kan iemand door een hittedslag in een coma terechtkomen, of zelfs overlijden.

Het beste is natuurlijk om een zonnslag te voorkomen, door veel te drinken, geen te zware fysieke inspanningen te doen, niet te lang in de zon te blijven en eventueel een hoed of een sjaal te dragen.

7. Mag ik rijden met slippers of ander strandschoeisel in de auto?

Wettelijk is het niet verboden, al zijn er wel enkele gevaren aan verbonden. Doordat slippers los aan je voeten zitten, kunnen ze onder het pedaal schieten of kun je van het pedaal wegglijden. Hierdoor zou je te laat kunnen remmen, wat het risico op ongevallen doet toenemen. Voorzie een paar sportschoenen met voldoende grip in je auto, die je snel kunt aandoen wanneer je de baan op gaat.

8. Wat als ik een mondmasker moet dragen in de hitte?

Kies voor een katoenen en geen synthetisch mondmasker, zo kan de huid beter ademen. Houd er rekening mee dat het sterk aangeraden is om je mondmasker na elk gebruik te wassen. Door het dragen van een mondmasker zul je waarschijnlijk ook meer zweten.

Lichtgekleurde maskers kunnen helpen, omdat ze minder warmte absorberen. Wanneer je veel zweet, voelt je mondmasker niet alleen oncomfortabel aan, maar houdt het bacteriën minder efficiënt tegen. Zorg er dan ook voor dat je een extra mondmasker op zak hebt. Gebruik producten voor zonnebescherming met een lichtere samenstelling dan een zonnecrème en draag zo weinig mogelijk make-up. Als je dan toch make-up draagt, is het belangrijk om de huid ’s avonds grondig te reinigen. Heb je last van een geïrriteerde huid, breng dan thuis een laag herstellende crème aan. Kies voor hypoallergene producten die zacht zijn voor je huid, zoals Aquaphor of Vaseline.

9. Hoe kan ik verkoeling zoeken als festivalganger?

Het Rode Kruis-Vlaanderen heeft enkele tips voor de festivalgangers de komende dagen. Zij raden aan om zonnecrème te smeren, de schaduw op te zoeken, zware inspanningen te vermijden en luchtige kleding te dragen. Hiernaast geven ze het advies om ook te letten op wat je eet en drinkt. Consumeer maaltijden die veel vocht bevatten, zoals soep, fruit en rauwkost en drink voldoende water. Om je lichaam het vocht beter te laten opnemen, raden ze ook aan om in plaats van een fles water in één keer leeg te drinken, geregeld te drinken. Bovendien waarschuwt Rode Kruis-Vlaanderen de festivalgangers voor alcohol: ‘We weten dat veel festivalgangers graag een pintje drinken, maar let toch op met alcoholgebruik als het 30 graden wordt.’

10. Hoe hoe je je huis koel, trucjes uit de fysica.

Zet 's nachts de juiste ramen open

Tijdens de heetste uren van de dag hou je de ramen en deuren dicht, ook al doet de tocht doorheen het huis even deugd. De warme wind warmt het huis eigenlijk nog sterker op. Zet de ramen dus pas open als het buiten koeler is dan binnen. Al is het niet eender welke ramen je dan opent.

Om vaart achter de verluchting te zetten zodra het buiten afkoelt, zet je in je huis beneden én boven ramen open. Beneden de ramen van de gevel die de wind vangt. Boven de ramen van de gevel die in de windschaduw ligt. Het samenspel van de wind die over het dak heen waait en de luchtstroom door het huis zorgt voor een stevige tocht binnen. En dus voor een snellere uitwisseling van de binnen- en buitenlucht.

‘Als je een straat- en tuinkant hebt, kan je ook gebruikmaken van wat we “thermische trek” noemen’, zegt Staf Roels, professor bouwfysica aan de KU Leuven. ‘Aan de tuinkant is de lucht doorgaans koeler dan aan de straatkant. Als je een raam beneden aan de tuinkant openzet en aan de straatkant een raam boven, ontstaat er een luchtstroom van koele lucht naar boven. Die komt vanzelf op gang, naarmate het buiten afkoelt en het verschil tussen binnen- en buitentemperatuur groter wordt.’

Zet een ventilator aan het raam, naar buiten gericht

Als alle kamers op één verdieping liggen en er amper wind is, kan je een ventilator gebruiken om 's nachts de koele buitenlucht binnen te halen. Zet in een van de kamers een tafelventilator aan het raam en richt die naar buiten. Zo wordt de warme binnenlucht naar buiten geblazen.

De koude buitenlucht laat je via een andere kamer binnen, namelijk de kamer waar het het snelst kouder moet worden, bijvoorbeeld de slaapkamer. Via een open raam wordt de koude buitenlucht er binnengetrokken.

‘Dit werkt het best in appartementen met een voor- en achtergevel’, zegt professor Roels. ‘Het lastigste is de verluchting van appartementen die alleen ramen aan één kant van de gevel hebben.’

Artikel: (c) De Standaard

Dweil de vloer voor het slapengaan

Als de vloer erg warm is geworden, kan dweilen (een beetje) soelaas bieden. Het water van de vloer verdampt en onttrekt zo warmte aan de bodem. Minpunt van die aanpak: de lucht wordt vochtiger, waardoor de kamer warmer aanvoelt.

‘Het dweilen heeft dus alleen zin als je ook voldoende ventileert, zodat het vocht weg kan’, zegt professor Roels. ‘Bovendien zal de temperatuur door het dweilen in de kamer maar een heel klein beetje zakken.’

Bouw een zonnescerm voor nog geen vijf euro

De beste bescherming tegen een oververhit huis: de zon buiten houden. Doe de gordijnen overdag dicht. Of, nog beter, plaats buitenzonnewering. Daarmee houd je de zon volledig buiten.

‘Tussen het raam en een gordijn wordt het warm, waardoor je thermische trek krijgt: de warme lucht trekt naar boven weg, dus de kamer in, en koele lucht uit de kamer wordt in de tussenruimte tussen gordijn en raam gezogen’, aldus Roels. ‘Met een buitenzonnewering vermijd je dat probleem.’

Op [de blog van de KU Leuven \(https://kuleuvenblogt.be/2018/08/27/zo-hou-je-je-huis-of-kot-koel-tijdens-een-hittegolf/\)](https://kuleuvenblogt.be/2018/08/27/zo-hou-je-je-huis-of-kot-koel-tijdens-een-hittegolf/) legt Bert Blocken, hoogleraar bouwfysica aan de KU Leuven en TU Eindhoven, uit hoe je zelf een eenvoudig zonnescerm kan knutselen. Benodigdheden: een grote kartonnen doos (bijvoorbeeld een bananendoos uit de supermarkt), aluminiumfolie, lijm, schaar en schilderstape.



CONTACTEER LOKAAL BESTUUR HECHTEL-EKSEL

Don Boscostraat 5, 3940 Hechtel-Eksel

T 011 73 40 37 (tel:011 73 40 37), info@hechtel-eksel.be (<mailto:info@hechtel-eksel.be>)

BE0216.772.828

Volg ons op Facebook (<https://www.facebook.com/LokaalBestuurHechtelEksel>)

● Volg ons op Instagram (<https://www.instagram.com/lokaalbestuurhechteleksel/>)

● Volg ons op LinkedIn (<https://www.linkedin.com/company/lokaal-bestuur-hechtel-eksel/>) ● [Cookies & Privacy \(/privacy\)](#)

● [Toegankelijkheid \(/toegankelijkheidsverklaring\)](#) ● [Sitemap \(/sitemap\)](#)