

Zomerse werkdagen

Warme dagen zijn natuurlijk heerlijk om te gaan barbequen of lekker in het zwambad te liggen op je vrije dagen.

Maar waar moet je nou rekening mee houden als je aan het werk bent op een warme zomerse dag? Hier een aantal tips om het lijf en je hoofd koel te houden:

Draag soepele kleding met goede ventilatie. Pas je werk- en rusttijden aan, zorg dat je pauze's neemt in de schaduw en niet op het heetst van de dag de zwaarste klussen uitvoert.

Drink genoeg water op de werkplek, laat de kopjes koffie even staan!

Wees alert op symptomen van warmtebelasting voor jezelf en collega's.

Werk je binnen? Zorg dat je de zonwering laat zakken voordat de zon op het raam staat.