

## Werken bij warm weer

Als het kwik hoog oploopt, is het af te raden zwaar inspannend werk te doen.

### Hoe werk ik verstandig bij warm weer?

- Drink regelmatig en niet te koud water. Wacht niet tot u dorst krijgt. Neem een fles water mee naar uw werkplek
- Water is de beste dorstlessen. Drink geen koffie. Dit werkt vocht afdrijvend en daarvan moet u juist meer plassen
- Als uw urine duidelijk donkerder van kleur is, drinkt u te weinig water
- Pas uw kleding aan en draag lichte, katoenen kleding van een lichte kleur
- Begin vroeg op de dag als het nog koel is en eindig wat eerder met werken (tropenrooster)

### Hoe bescherm ik mij het beste tegen de zon in de kas?

- Draag luchtige en lichte kleding
- In de kas gaat de zon door het glas (UVA) en moet u zich beschermen
- Smeer uw onbedekte huid in met een antizonnebrandmiddel (dat beschermt tegen UVA) met factor 20 of hoger). Na twee uur moet u opnieuw insmeren. Als u veel transpireert moet u vaker insmeren. Hoe hoger de factor hoe langer de werking!

### Wanneer moet ik extra oppassen?

- Bij een hoge bloeddruk, zwangerschap, overgewicht, gevoelige huid en bij een minder goede of slechte conditie
- Bij medicijngebruik. Plastabletten kunnen op warme dagen te veel vocht afdrijven
- Middelen tegen allergie (anticholinergica) remmen het zweten en middelen die de psyche beïnvloeden verstoren de temperatuurregeling
- Bij diarree. Neem dan extra water en drink bijvoorbeeld sportdrinkjes en eet soep om ook het zoutgehalte op peil te houden
- Bij bepaalde ziekten, bijvoorbeeld suikerziekte of een hart- of longaandoening

### Op welke symptomen moet ik alert zijn?

Het gevaarlijke van warmte is dat sommige lichamelijke reacties hierop soms zo geleidelijk ontstaan, dat u deze niet meer voelt aankomen. Het is belangrijk om de volgende symptomen in de gaten te houden: hoofdpijn, misselijkheid, vermoeidheid, duizeligheid, flauwte, snelle hartslag en spierkrampen. Deze klachten kunnen wijzen op een tekort aan vocht en uiteindelijk tot uitdroging leiden of tot een zonnesteek.

### Wanneer is er sprake van een zonnesteek?

Van zonnesteek is sprake bij de volgende symptomen: veel zweet, bleek zien, hoofdpijn, duizeligheid, braken, spierkrampen, soms flauwvallen, snelle oppervlakkige pols, ernstige vermoeidheid, slap voelen.

### Wat moet ik doen als iemand een zonnesteek heeft?

- Leg het slachtoffer neer in een koele omgeving
- Laat het slachtoffer rusten en geen inspanningen doen
- Laat het slachtoffer niet te koude (sport)drink drinken
- Koel eventueel verkrampde spier(en)
- Bel de BHV-er. Als er geen BHV-er bereikbaar is, bel direct 112 als de toestand niet snel verbetert

Bron: [LTO Glaskracht](#)