

Wat is het warm!

Op warme dagen kan het ook in huis erg heet worden. Gelukkig kun je daar zelf iets aan doen. Met een paar simpele tips houd je het hoofd koel:



1. Zet in de ochtend en 's avonds ramen en deuren open

Op die momenten is het buiten vaak koeler dan binnen.

2. Houd overdag ramen en deuren dicht

Houd ramen en deuren dicht, zodra de zon daarop staat.

3. Laat de gordijnen dicht aan de zonkant

De zon warmt een woning anders te snel op.

4. Gebruik je een ventilator? Doe het slim!

Zet een ventilator bij een open raam als het buiten koeler is.

5. Zet apparaten uit die warmte afgeven

Lampen, tv's en opladers worden warm. Zet ze uit als je ze niet nodig hebt.

6. Extra planten (binnen en buiten)

Groen zorgt voor verkoeling en frisse lucht. Plaats ze binnen en buiten.

7. Vervang oude lampen

Oude lampen, zoals gloeilampen en halogeenlampen, worden warm. Vervang ze door LED-lampen.

8. Let op donkere kleuren in huis

Donkere meubels, gordijnen en vloerkleden houden warmte langer vast.

9. Houd ook jezelf koel

Zware inspanning, zoals sporten of schoonmaken, kun je het beste in de ochtend of avond doen. Dan is het koeler. Koel regelmatig je handen, voeten en nek met koud water.

Drink ook voldoende, bij voorkeur de hele dag door!