

Belangrijkste adviezen voor werken in de hitte en de zon

- **Vermijd blootstelling aan de felle zon** en vermijd plotse overgang van warmte naar koude.
- **Zorg voor bescherming tegen de zon.** Goed insmeren, draag een petje of hoedje als er toch buiten gewerkt kan/moet worden.
- **Pas het tempo en zwaarte van het werk aan** tijdens de warmste uren van de dag.
- **Draag luchtige werkkleding.** Strakke kledingstukken of synthetische stoffen veroorzaken toename in zweetproductie.
- **Drink veel water: minimaal een glas per uur.**
- **Vermijd dranken die suiker bevatten en cafeïne-houdende energy drinks.** Die onttrekken juist vocht aan het lichaam, waardoor het vochtverlies verder toeneemt.
- **Zorg voor meerdere rustpauzes.** Herstelbehoefte is hierbij leidend. In Zuid-Europa en Zuid-Amerika houden ze niet voor niets een siësta.
- **Check regelmatig de [hittewijzer](#)** (RIVM).
- **Raadpleeg je bedrijfsarts** (ook preventief) wanneer je gezondheidsklachten ervaart bij werken in de warmte.