

An aerial photograph of two people floating on yellow inflatable rings in a swimming pool. The water is clear and blue, with ripples visible. The person on the left is a woman in a dark swimsuit, and the person on the right is a man in striped shorts. The background is a solid teal color with a large red triangle on the left side.

# HITTE GOLF 2020 VERKOELGIDS



**continuum**  
Global Solutions



# WAT IS HET WARM HE?

Wat zijn wij ontzettend blij met jullie harde werkers! Ondanks deze tropische temperaturen blijven jullie je inzetten en helpen jullie klanten aan de telefoon. De hoge temperaturen duren nu al een lange tijd en de vermoeidheid slaat ongetwijfeld bij ons allemaal toe.

Om de laatste dagen in deze hitte toch nog goed door te komen hebben we wat tips ván en vóór jullie verzameld. Hopelijk hebben jullie er wat aan en komen we ook deze dagen goed samen door!



## VERKOELEND BEDDENGOED

Om je werkdag goed door te komen is een goede nachtrust van te voren wel zo fijn! Slapen op snikhete dagen is echter niet heel makkelijk, maar om het toch wat aangener te maken kun je je beddengoed een tijdje in de vriezer doen! Doe je kussen en je laken in een plastic zak in de vriezer en haal hem er uit als het tijd is om te slapen. Je zult als een blok in slaap vallen.

A person is shown from the waist up, splashing water into the air with both arms raised. The scene is set against a sunset or sunrise, with a bright orange and yellow sky and a dark sea. The person's silhouette is dark against the bright background, and the water droplets are illuminated by the low sun, creating a sparkling effect.

# LICHAAMS- VERKOELING

In je nek, je handen en polsen zitten de bloedvaten dicht onder de huid. Dit wordt gebruikt om hitte af te voeren. Je kunt je lichaam hierbij een beetje helpen door je handen en je polsen een tijdje onder de koude kraan te houden.

Daarnaast helpt het ook om een koude natte handdoek in je nek te leggen. Naast je nek, je handen en polsen zijn je voeten ook net kleine warmteregelaars. Als we het koud hebben, dragen we dikke sokken om warmte vast te houden. Hebben we het warm, dan kunnen we snel afkoelen door de voeten in een emmer of teil met koud water te stoppen.

TIP 03

HITTE GOLF 2020  
VERKOELGIDS



## DIY MAAK JE EIGEN AIRCO

De meeste mensen van ons zullen geen airconditioning in huis hebben. Toch kun je dit wel goed nabootsen door bevroren flessen water voor de ventilator te zetten. Let op: er kan smeltwater ontstaan, dus om verpeste vloeren te vermijden, plaats de flessen in een bak of op een schaal.



## KOPJE THEE

Dat we veel moeten drinken is wel bekend! Verfrissend water met veel ijsklontjes is verleidelijk en helpt ook zeker, maar wel voor de korte termijn. Het ijskoude water zorgt er namelijk voor dat je lichaamstemperatuur snel daalt en je natuurlijke "thermostaat" zorgt er vervolgens voor dat dit weer snel stijgt, waardoor je het nog warmer krijgt.

Door bijvoorbeeld lauwwarme kruidenthee te drinken, gebeurt precies het tegenovergestelde. De warmte van de thee zorgt er voor dat je lichaamstemperatuur stijgt



## MAAK JE WATER NOG VERFRISSENDER

Heb je toch geen zin in lauwarme thee, maar wil je ook geen water met ijsklontjes drinken om extra warmte te voorkomen? Voeg dan muntblaadjes toe aan je water!|

Door muntblaadjes toe te voegen aan het water worden je smaakpapillen door het stofje menthol voor de gek gehouden en denken ze dat het heel koud is. Een makkelijke en lekkere oplossing dus!



# PITTIGE CURRY EN WATERMELOEN

Pittig eten heeft namelijk hetzelfde effect als warme drank: het werkt verkoelend. Het verhoogt je lichaamstemperatuur en bevordert zo het transpireren. Dit zorgt ervoor dat het lichaam beter op de juiste temperatuur blijft. Als je daarna als toetje nog een watermeloen eet, zit je helemaal goed. Een watermeloen bevat heel veel water, vitamine C en antioxidanten, waardoor het je lichaam helpt te hydrateren.

Nogmaals, we waarderen het enorm dat je ondanks deze temperaturen keihard aan het werk bent! Het einde van de hittegolf is in zicht, dus vergeet niet er ook van te genieten..





**continuum**  
Global Solutions

