



10 tips bij werken in de koude

1. **Luister naar de weerberichten** en hou rekening met de combinatie van de wind en de buitentemperatuur. Pas je kleding en uitrusting aan de weersomstandigheden aan. De klant kan vragen om ramen te poetsen!
2. Opgepast: er mag **NIET buiten** gewerkt worden **bij vriestemperaturen en als het regent !!!**
Bij koude temperaturen moet het buitenwerk worden beperkt, en afgewisseld met werk binnenshuis.
3. Zorg voor **aangepaste kleding** als je bij koud weer naar buiten gaat.
Het beste is om uit te gaan van het **drie lagen systeem**:
 - **Vochtafvoerende onderlaag.** Thermische onderkleding van bijvoorbeeld polyester of polypropyleen draag je direct op de huid, waardoor de transpiratie snel afgevoerd kan worden naar de volgende kledinglaag zodat je zelf droog blijft. Een gewoon katoenen T-shirt houdt zweet vast wat een onprettig en koud gevoel geeft. Hoe nauwer het ondergoed tegen de huid aansluit, hoe beter het de verdampende taak kan uitvoeren.
 - **Isolerende middenlaag.** Over de onderkleding komt een warmere isolerende kledinglaag uit wol of een synthetisch materiaal (fleece) die het transpiratievocht van binnen naar buiten goed doorlaat, maar isoleert tegen regen en wind. Synthetisch materiaal heeft het voordeel dat het snel droogt.
 - **De buitenste wind- en water-werende laag** laat het vocht verdampen en houdt wind en regen tegen.
4. Besteed extra aandacht aan de uiteinden van uw lichaam zoals **oren, neus, lippen, wangen, tenen en vingers**. Draag een muts of een helm met isolerende voering of een wollen binnenbekleding. Zorg ook dat uw oren goed beschermd zijn.
Draag liefst slechts 1 paar sokken en vermijd erg dikke sokken. Trek ze niet te strak aan om de bloedsomloop niet te belemmeren en zorg ervoor dat de tenen nog goed kunnen bewegen. Zorg ook voor **waterdicht schoeisel** bij verplaatsing naar woon-werk.
5. Neem een handdoek en reservekledij mee in een afgesloten plasticzak, zodat je natte kledij kunt vervangen. Hang natte kledij ook steeds mooi te drogen.
6. Bij extreme koude of wind **smeert** u de blote delen van uw gezicht (neus, wangen, lippen...) in met een beschermend product zoals vette dagcrème of vaseline.
7. Pas uw **voeding** aan. Eet dagelijks **ten minste één warme maaltijd** en drink regelmatig iets warm gedurende de dag. **Gebruik eventueel een thermosfles om dranken warm te houden**. Gelieve het nuttigen van cafeïne te beperken (is vochtafdrijvend, transpiratieverhogend en doet de bloedvaten verwijderen).
8. **Doe een extra trui aan als u pauzeert** zodat uw lichaam in die 10 min niet te veel afkoelt!
9. Gebruik lauw of half-warm water om te poetsen! U mag/moet dit krijgen van uw klanten.
10. Niet alleen bij warm weer, maar ook in koude weersomstandigheden, **drink voldoende water!**

Opgelet:

De kamertemperatuur bij de klant moet minstens **16°** bedragen. Is dit niet het geval, bespreek dit met de klant of breng uw dienstenchequekantoor hiervan op de hoogte.



Uw dienstenchequeteam H. Hart Services

