

H. HART SERVICES VZW
BUDA STRAAT 30
8500 KORTRIJK

WARMTEPLAN

Beste medewerker,



Graag geven we u enkele tips over hoe u het hoofd koel houdt:

- **Drink voldoende water.** Door de warmte gaat u zweten, verliest u vocht en daardoor energie. Als u te weinig drinkt, wordt u sneller moe. Drink bij voorkeur lauwwarme thee (ijskoud water laat de temperatuur in uw lichaam stijgen).
- Eet gekruid eten. Dit klinkt misschien vreemd, maar door pittig eten gaat u transpireren. U raakt hierdoor warmte kwijt, waardoor uw lichaam afkoelt.
- **Aanpassing werkrooster in overleg met het kantoor.** Begin bijvoorbeeld eerder of verplaats uw werkpost naar een ander moment.
- Stel zwaar werk indien mogelijk uit en neem **meerdere korte pauzes**.
- Gebruik waar mogelijk minder verlichting en zet apparaten die veel warmte produceren zo veel mogelijk uit.
- **Draag luchtige kleding** en neem eventueel reservekledij mee.
- Zorg voor goede **ventilatie van de werkplek** op koelere momenten van de dag en voor afsluiting met rolluiken en/of gordijnen op warmere periodes van de dag.
- Werkt u buiten? Het is belangrijk uw huid te beschermen. Breng elke twee uur **zonnecrème** aan, minimaal factor 30. Draag een T-shirt en een pet en werk zo veel mogelijk in de schaduw.
- **Vermijd rechtstreeks werken in de zon** over de middag.

Opgelet: Het dragen van werkschoenen blijft VERPLICHT!

Ook tijdens de warme zomermaanden moeten we onze werkschoenen dragen.
Draag geen teenslippers of ander open schoeisel.

Bij vragen hieromtrent, contacteer steeds uw dienstenkantoor!

Uw dienstenchequeteam

