

## Warmte

### Ik heb last van warmte op mijn werkplek?

- Een te warm klimaat heeft een negatieve invloed op je welzijn en concentratievermogen. Een mogelijke grenswaarde voor een onbehaaglijk binnenklimaat: Als meer dan 10% van de medewerkers voor 90 % van de verblijfstijd klaagt dat het te warm is. N.B. Er zijn grote individuele belevingsverschillen.
- Richtlijn: Zomers 23-26 ° C. Wettelijk is er alleen de eis dat de temperatuur geen schade mag toebrengen aan de gezondheid. Voor beeldschermwerk is het verstandig om maatregelen te treffen als de temperatuur boven de 30 ° C. komt.

### TIPS

- Stem met collega's af over het binnenklimaat bij warmte en verschillende beleving van warmte. Maak met elkaar afspraken over de mate van ventilatie en de mate van verwarming.
- Overleg tijdig met je leidinggevende over eventuele aanschaf van middelen of acties.
- Mogelijke oplossingen met aanpak van de warmtebron:
  - Warmteproducerende apparaten zoveel mogelijk uitzetten of verplaatsen naar een aparte ruimte (printers e.d.). Verlichting dimmen of uitzetten. Verwarming lager zetten.
  - Warmte afzuigen of aanschaf van een (mobiele) airco bespreken. Warmte verplaatsen met een ventilator ter verkoeling werkt ook vaak goed.
  - Natuurlijke ventilatie via de ramen verhogen: Open de ramen alleen als het binnen warmer is dan buiten.
  - Platte daken nat maken ter koeling of dakisolatie aanbrengen.
  - Zonwering plaatsen: Buitenzonwering is effectiever dan binnenzonwering. Zonwerend glas plaatsen.
- Mogelijke oplossingen in de werkorganisatie:
  - (Zware) lichamelijke inspanning vermijden.
  - Je rooster aanpassen, korter werken of vaker pauzes nemen.
- Mogelijke persoonlijk te nemen maatregelen:
  - Luchtige kleding dragen, liefst van katoen of linnen.
  - Veel drinken.
  - Bij medische problemen: huisarts of bedrijfsarts consulteren.



## Kou en Tocht

### Ik heb last van koude / tocht op mijn werkplek?

- Kou of tocht op je werkplek verhoogt je spierspanning en belemmert de doorbloeding van je lichaam. Een mogelijke grenswaarde voor een onbehaaglijk binnenklimaat: Als meer dan 10% van de medewerkers voor 90% van de verblijfstijd klaagt dat het te koud of tochtig is. N.B. Er zijn grote individuele belevingsverschillen.
- Richtlijn: 's Winters: 20-24° C.
- Heb je regelmatig last van een koude of tochtige omgeving, dan verhoogt dat de kans op RSI / KANS.

### TIPS

- Stem met collega's af over het binnenklimaat bij kou en verschillende beleving van kou. Maak met elkaar afspraken over de mate van ventilatie en de mate van verwarming. Mogelijk kun je ruilen qua werkplek met iemand die minder last heeft van koude of tocht.
- Overleg tijdig met je leidinggevende over eventuele aanschaf van middelen of acties.
- Mogelijke oplossingen met aanpak van de koude- of tochtbron:
  - Extra verwarming plaatsen of thermostaatknoppen op de radiatoren plaatsen.
  - Tochtstrips plaatsen of kieren afkitten.
  - Niet onnodig deuren en ramen open laten staan of tegen elkaar open zetten.
  - Je bureau niet naast een raam plaatsen of naast een airco of luchtzuivering plaatsen.
- Mogelijke persoonlijk te nemen maatregelen:
  - Je warmer kleden. Je kleden in lagen. Dit zijn ook oplossing als er grote individuele belevingsverschillen zijn in kou.

