

Nieuwsbrief zomer 2024

Bescherm je tegen hitte!



In de zomermaanden kan het behoorlijk warm zijn. Zo werd in 2023 het ene na het andere hittestrecord gebroken, maar ook in 2024 hebben we al enkele (zeer) warme dagen gehad. Hoe gaan we daarmee om?

Veel mensen ervaren hitte als een welkome periode van terras- en strandbezoek. Voor anderen kan aanhoudende hitte juist nare gevolgen hebben voor hun gezondheid. Zij hebben behoefte aan verkoeling. In deze nieuwsbrief nemen we je mee in hoe je hitte kunt verminderen en jezelf kunt beschermen tegen UV-straling.

- [Een groene koele ruimte](#)
- [Tips om je buitenruimte groener te maken](#)
- [Verkoelende tips!](#)
- [Veilig zwemmen](#)
- [Bescherm je tegen de zon](#)

Een groene koele ruimte

De huidige klimaatverandering zorgt ervoor dat het warmer wordt en dat hittegolven vaker voorkomen, langer duren en heter zijn. Groen kan de hoge temperaturen tijdens hittegolven in de stad verlagen en zorgen voor schaduw. Dit heeft positief effect op

relatieve luchtvochtigheid. Ook temperen groen het zogenaamde 'hitte-eiland effect' in steden. Hierdoor hebben we minder last van hitte.



Tips om je buitenruimte groener te maken

- Start met het vervangen van tegels door groen ('tegels wippen')
- Maak minstens 60 procent van de buitenruimte groen
- Maak schaduw met bomen of een groene pergola
- Maak een groene gevel of een geveltuintje
- Zorg voor meer groen (en blauw = water) op het schoolplein.

Voor meer info zie:

Groene tuinideeën

Groene schoolpleinen



Verkoelende tips!

- Zorg voor groene, schaduwrijke ontmoetingsplekken bij tehuizen, kinderopvang en buurthuizen etc.
- Huizen en gebouwen kunnen tijdens warme perioden (te) warm worden. Parken en andere groene gebieden kunnen dan een relatief koel toevluchtsoord zijn. *Let er wel op dat groene gebieden gemakkelijk bereikbaar en binnen loopafstand zijn.*
- Water helpt heel goed tegen hittestress. Het biedt verkoeling, zeker als je je erin kunt onderdompelen! Denk aan waterspeelplaatsen en fonteinën. Wil je dit toepassen in je omgeving? Doe dan eerst de waterkwaliteitscheck

Veilig zwemmen

Wil je veilig zwemmen in zwembassen en oppervlaktewater? Kies dan wel voor plekken met een goede waterkwaliteit en veiligheid.

Let op! Blijf alert op gezondheidsklachten, want in open water kunnen altijd bacteriën, virussen of schadelijke stoffen zitten. Neem contact op met je huisarts als de klachten langer duren of als je je zorgen maakt.



Bescherm je tegen de zon

De zon straalt UV-straling uit en van UV-straling kun je huidkanker krijgen. De kans op huidkanker kun je verkleinen door jezelf te beschermen tegen de zon. Kinderen hebben een gevoeliger huid dan volwassenen en hun huid moet nog lang mee. Besteed daarom extra aandacht aan het beschermen van kinderen. Dit doe je door *Weren, Kleren en Smeren*: houd kinderen uit de zon, zorg dat ze beschermende kleding dragen en smeer ze goed en regelmatig in.

Zonvenant

Als organisatie kun je ook bijdragen aan het voorkomen van huidkanker door je te verbinden aan [Zonvenant](#). Zonvenant wil alle Nederlanders bewuster, verstandiger en daarmee veiliger met de zon om laten gaan.

Tips voor in de zon



Deze e-mail is verstuurd aan willemalexander@viviani.nl.
Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).
U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).
Voor een goede ontvangst voegt u communicatie@ggddrenthe.nl toe aan uw adresboek.