

# Houd je huis koel in de zomer.

En je hoofd ook! Deze tips helpen daarbij.

## Tip 1.



### Doe ramen en gordijnen dicht.

Het klinkt ongezeellig, maar met overdag de ramen en gordijnen dicht houd je de warmte buiten. Heb je ventilatieroosters? Die kunnen ook dicht aan de kant waar de zon schijnt. Let wel op dat je de roosters als de zon weg is weer open zet!

## Tip 2.



### Bouw je eigen airco.

Liever geen echte airco natuurlijk, want die kost veel energie en is niet goed voor het milieu. Een ventilator is beter. Zet er een bak ijs voor. Zo blaast de ventilator lekkere koele lucht door het huis.

## Tip 3.



### Zet alles open als het koeler is.

Zet 's avonds laat, 's nachts (pas op voor inbrekers natuurlijk) of vroeg in de ochtend alle ramen tegen elkaar open, zodat het lekker doorwaait. Hang desnoods een natte vaatdoek of handdoek voor het open raam, om de warme avondbries wat af te koelen.

## Tip 4.



### Zet apparaten uit.

Zorg dat je apparaten uit staan. Je tv en computer geven ook warmte af, zelfs als ze stand by staan. En koken op je kookplaat, gasfornuis of in de oven is misschien ook even geen goed idee. Maak daarom voor de afwisseling een koele zomersalade.

## Tip 5.



### Zorg voor groen om je heen.

Groen is koel. Stenen en tegels worden heet. Zorg daarom voor groen om je heen. Met planten, bloemen en ander groen in je tuin. En heb je geen tuin? Zoek dan de groene plekken op, in en om de stad. Een schaduwrijke boom in het park kan ook voor verkoeling zorgen.

## Tip 6.



### Houd je hoofd koel.

Extreme hitte is vervelend, zeker als je je er druk over maakt. Gemiddeld is het 10 tot 15 dagen per jaar heel warm in Nederland. Doe het in die periode even wat rustiger aan. En drink voldoende water.