

Wat is het warm!

De mussen vallen van het dak. Je zou wel in de koelkast willen kruipen. De hitte heeft nu lang genoeg geduurd!

Wat is een hittegolf?

Als het een paar dagen achter elkaar erg warm is, spreken mensen al snel van een hittegolf. Maar je mag in Nederland volgens het KNMI pas echt van een hittegolf spreken als het vijf dagen lang minstens 25 graden is. Binnen die vijf dagen moeten drie dagen zitten waarop het minstens 30 graden is. Als het een periode erg koud is, spreken we van een koudegolf. Hier is tevens sprake van minstens vijf dagen met extreme temperaturen. Binnen die vijf dagen moeten er ook minimaal drie dagen bij zijn die extreme temperaturen laten zien.

Toch hebben we het bij een koudegolf over geheel andere temperaturen dan bij een hittegolf. Onder een koudegolf verstaat het KNMI een periode waarin het vijf dagen lang vriest en er zeker drie dagen zijn waarop er minstens 10 graden vorst is. Koudegolven nemen steeds meer af. Hittegolven daarentegen nemen door de opwarming van de aarde in de 21ste eeuw steeds meer toe.

Een hittegolf kan grote gevolgen hebben voor mensen, natuur en maatschappij.

Gevolgen van een hittegolf voor mensen

Een hittegolf is voor de meeste mensen geen probleem. Ze zoeken verkoeling in het water of gaan met een drankje in de schaduw zitten, omdat het in de zon niet uit te houden is. Maar een hittegolf is voor sommige mensen niet echt leuk. Mensen die ziek zijn, ouderen en baby's kunnen er veel last van krijgen. Eén van de gevaren die voor hen op de loer ligt, is uitdroging. Als het warm is, gaat je lichaam zweten. Het zweet verdampt. Je lichaam verliest dus veel vocht als het warm is. Als je niet voldoende drinkt, houd je te weinig vocht binnen. Je lichaam droogt uit. Je krijgt erge dorst en kunt duizelig worden.

Een andere bedreiging is de zonnesteek. Als je te lang in de hete zon zit, raakt je lichaam oververhit. Je lichaamstemperatuur stijgt boven de 37 graden en het lichaam kan zichzelf niet meer koelen. Je kunt hoge koorts krijgen. Misselijkheid, hoofdpijn en duizeligheid zijn het gevolg.

Dan is er ook nog de smog. Het woord smog is ontstaan uit de woorden *smoke* (rook) en *fog* (mist). Het betekent dus: mist die vervuild is door rook en uitlaatgassen. Smog bevat een hoge concentratie ozon. Het ontstaat door een samengaan van vuile lucht, krachtige zon, hoge temperaturen en

weinig wind. Hoe hoger de hoeveelheid ozon, hoe schadelijker het kan zijn voor de gezondheid. Als er sprake is van smog, dan kun je zware inspanningen beter vermijden.

Gevolgen van een hittegolf voor de natuur

Bij elke lange periode van hitte treedt een aantal gevolgen op voor de natuur. Omdat het tijdens een hittegolf niet regent, kan een watertekort ontstaan. Het water dat in de natuur aanwezig is, verdampt wel, maar wordt niet door regen aangevuld. Planten en dieren verbruiken allebei water. Ten gevolge van de lange periodes waarin er onvoldoende water beschikbaar is, sterven er planten en dieren.

Een ander gevolg van extreme warmte is dat de natuur uitdroogt. Er is een grotere kans op natuurbranden. Soms gebeurt het per ongeluk, soms steekt men bewust een brand aan. Als de brandweer een tekort aan bluswater heeft, kan de brand niet gedoofd worden. Dat heeft tot gevolg dat nog meer natuur onnodig wordt vernietigd.

Gevolgen van een hittegolf voor de maatschappij

Tijdens een hittegolf verbruiken we als mensen extra stroom. De airco in de huizen gaat aan, de koelkast en vrieskast worden een standje hoger gezet. Dat is normaal geen probleem. Maar de centrales die stroom maken, worden gekoeld door water uit de rivier. En omdat de temperatuur van dat water nu hoger is dan normaal, kunnen de centrales niet maximaal werken. Ze kunnen daardoor minder energie leveren.

Tips bij een hittegolf:

- Zoek de schaduw op of koel af in het water.
- Zorg dat je tussen 12.00 en 16.00 uur zo weinig mogelijk doet.
- Drink voldoende water.
- Neem drinken dat niet ijskoud of te warm is.
- Neem alleen een lauwe douche.