



HITTE Protocol bij evenementen

U neemt deel aan een evenement waarbij de KNV EHBO afdeling Baarn aanwezig is voor Eerste Hulp. Tijdens het evenement is het hitteplan in werking gesteld door de RIVM. In deze brief leest u tips voor problemen te voorkomen.

Algemene tips om de gevolgen van hitte te beperken bij evenementen

- Drink voldoende water. Als u minder dan normaal plast of als uw urine donkerder wordt moet u meer drinken. Ook het krijgen van dorst betekent dat u te weinig drinkt.
- Zorg dat u voldoende mineralen binnen krijgt om het uitgezweete zout weer aan te vullen neem bijvoorbeeld soep, bouillon, melk, of tomatensap. Drink bij intensief sporten de aanbevolen hoeveelheid isotone sportdrink.
- Wees matig met alcohol.
- Neem zonnebrandcrème mee met een hoge beschermingsfactor en smeer hiermee de onbedekte huid regelmatig goed in.
- Trek luchtige kleding aan en draag in de volle zon een hoed of pet. Indien u kiest voor het dragen van een korte broek, vergeet niet uw kuiten goed in te smeren met zonnebrandcrème.
- Verblijf zo veel mogelijk in een koele ruimte of zoek de schaduw op, vooral tijdens de warmste uren van de dag tussen 12.00 – 16.00 uur.
- Houd kinderen in de schaduw.
- Pas lichamelijk inspanning aan op het weer en neem meer pauzes.
- Heeft u tijdens het evenement gezondheidsklachten komt u dan langs op de EHBO post van de KNV EHBO afd. Baarn. Wij staan het gehele evenement voor u klaar. Bent u niet in de mogelijkheid om zelf naar de EHBO post te komen neemt u dan contact op met de dag coördinator Claudia Lambregtse, zij is bereikbaar op **06-12662318**. Bij acute situatie neemt u dan direct contact op met **112**. Heeft u na afloop van het evenement gezondheidsklachten ga dan naar de huisarts.
- Zorg voor elkaar en maak er een gezellig uitje van.

Hoe herkent u de gevolgen van hitte?

- | | | |
|---|---|--------------|
| • Minder plassen en/of urine is heel donker | → | Drink extra |
| • Hoofdpijn | → | Drink extra |
| • Dorstgevoel | → | Drink extra |
| • Droge mond / lippen | → | Drink extra |
| • Duizeligheid | → | Contact EHBO |
| • Slaperig of prikkelbaar | → | Contact EHBO |
| • Verwardheid | → | Contact EHBO |