

Hitte bij evenementen

Elke zomer worden er mooie evenementen georganiseerd in onze regio. Je hoopt altijd op mooi weer tijdens een evenement, maar helaas heb je het weer niet in de hand. Regen kan met bakken uit de lucht vallen, maar het kan ook erg warm zijn. Hieronder vind je nuttige tips en adviezen om goed voorbereid te zijn op je bezoek aan een evenement als het extreem warm weer wordt.

Tips voor extreem warm weer bij evenement:

- Drink voldoende vocht (bij voorkeur water). Als je minder dan normaal plast of als je urine donkerder is moet je meer drinken.
- Smeer je onbedekte huid regelmatig in met een zonnebrandcrème. Trek luchtige kleren aan en draag in de volle zon een zonnehoed of zonneklep.
- Zoek regelmatig de schaduw op, vooral tussen 12.00 en 16.00 uur.
- Houd je kinderen zoveel mogelijk in de schaduw.
- Verzorg wondjes extra goed ter voorkoming van een ontsteking.
- Zorg voor gekoelde etenswaren.
- Zorg dat je voldoende mineralen (zout) binnen krijgt om het uitgezwete zout weer aan te vullen.
- Drink geen alcohol of wees matig met alcohol.
- Vermijd intensieve inspanning tijdens het evenement. Ga met gezondheidsklachten tijdens het evenement naar de eerste hulpverleners.
- Zwem bij voorkeur in gecontroleerd zwemwater en maak een bewuste keuze bij zwemmen in niet-officieel en ongecontroleerd natuurwater.
- Let op en zorg voor elkaar. Vooral mensen met een aandoening, bijv. een hartkwaal, luchtwegaandoening of diabetes zijn extra kwetsbaar bij hitte.

Tips voor deelname aan sportwedstrijden:

Sporten bij (extreme) warmte is onverstandig en kan zelfs gevaarlijk zijn. Een goede voorbereiding op lichamelijke inspanning bij hitte is erg belangrijk. Lees hieronder een aantal adviezen.

Algemene tips

- Drink in het laatste halfuur voor de start van een sportwedstrijd een halve liter water en neem het liefst ook water mee.
- Bij warme omstandigheden is het niet verstandig om je lichaamstemperatuur te veel te laten stijgen door de warming-up. Start niet te snel zodat je lichaam aan de warmte kan wennen.
- Water over het hoofd gooien, een natte handdoek in de nek leggen of je shirt nat maken koelt goed af.
- Zorg ook na afloop voor een goede cooling down. Drink en eet wat om vocht, mineralen en koolhydraten aan te vullen en trek droge kleding aan.
- Ken je eigen grenzen. Stop als je lichaam het laat afweten.



Eet- en drinktips

- Drink ongeveer 1,5 keer zoveel vocht dan je normaal doet. Drink altijd grote slokken per keer, want dan wordt het sneller door je lichaam opgenomen.
- Om je energievoorraad, zout en mineralen op peil te houden, zijn isotone drankjes het beste. Het voordeel van isotone drank is dat het snel (samen met de ingenomen voeding) wordt opgenomen.

