

Tips bij hitte

Wat kun je doen? Sporters

Lees wat je kunt doen om koel te blijven in een warme periode. Als je gaat sporten is het extra belangrijk om (voorzorgs) maatregelen te nemen. Vermijd sporten op het heetst van de dag

1.



Goed voorbereiden

- Neem altijd water mee
- Check het weerbericht
- Gebruik zonnebrandcrème

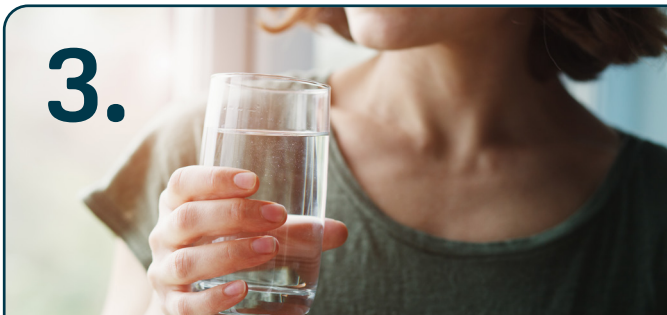
2.



Houd jezelf koel door:

- Een zonnebril of pet en lichte kleding
- Sport minder lang en intensief
- Niet sporten op het heetste moment van de dag

3.



Drink genoeg water:

- Net iets meer dan je dorst hebt
- Drink meer als je urine donker is
- Voor tijdens en na het sporten
- Wissel water en isotone sportdranken af

4.



Zorg voor jezelf en voor anderen:

- Wees alert en luister naar je lichaam. Herken je grenzen en stop op tijd!
- Ooit problemen gehad bij hitte? Dan heb je kans op herhaling.

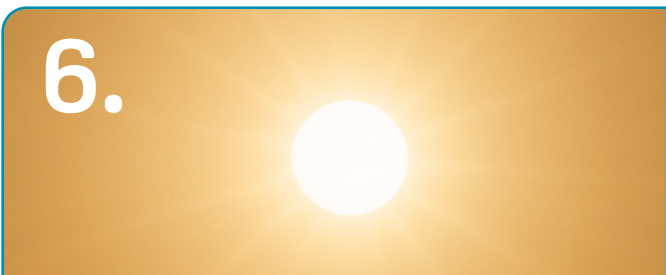
5.



Zorg voor jezelf en voor anderen:

- Bel 112 als iemand, steeds overgeeft of in de war is of is flauwgevallen en na twee minuten nog niet wakker is.

6.



Zonnesteek

Je kan een zonnesteek oplopen als je te lang zonder bescherming in de zon bent. Bij een zonnesteek raken hersenen 'oververhit'. Denk je dat je een zonnesteek hebt? Ga naar een koele plek, spoel je gezicht en polsen af met koud water. Als het niet snel beter gaat, ga dan naar de huisarts.

Kijk voor meer informatie op ggdleefomgeving.nl

Hecht bestaat uit GGD Hollands Midden,
RAV Hollands Midden en ZVH Hollands Midden