



WAARSCHUWING

AAN DEELNEMERS VAN EVENEMENTEN, WEDSTRIJDEN, ENZ. OP 4 JULI

Extra maatregelen tegen gevolgen hitte en smog

Het KNMI verwacht voor zaterdag temperaturen die uitzonderlijk zijn voor Nederland. Bovendien worden in de middag en in het begin van de avond hoge concentraties ozon verwacht (smog).

Smog

De verwachte luchtverontreiniging kan bij iedereen luchtwegklachten veroorzaken, maar vooral bij mensen met luchtwegaandoeningen, bij kinderen, ouderen en bij mensen die zich inspannen in de buitenlucht. Voor hen is het aan te raden om vooral in de middag en vroege avond binnen te blijven en zware lichamelijke inspanning te vermijden.

Op een plaats met weinig wind is het aan te raden geen intensieve sport te bedrijven in de schaduw bij meer dan 30 graden en niet in de zon bij meer dan 28 graden (gemeten in de schaduw). Dit geldt ook voor dansfeesten e.d. Kortdurende inspanning is minder riskant, vooral als daarna meteen verkoeling beschikbaar is, bijvoorbeeld in het water of onder een douche.

Evenementen

Dit weekend zijn er veel evenementen in Nederland. Voor deelnemers gelden de volgende adviezen.

- Bekijk dan of de organisatoren extra maatregelen hebben genomen tegen hitte.
- Is er een koele plaats, bijvoorbeeld met schaduw?
- Ga niet in een mensenmassa; dit geldt extra voor kinderen.
- Is er drinkwater binnen bereik? Neem anders zelf een paar liter water mee.
- Let op je voldoende plast en of je urine lichtgeel is.
- Als je urine donkergeel is, drink dan ook wanneer je geen dorst voelt.
- Drink geen alcohol en gebruik geen drugs.
- Houd je kleding nat met water.
- Let bij jezelf en bij elkaar op symptomen van oververhitting.

Bij twijfel: neem je eigen verantwoordelijk en ga iets anders doen.

Symptomen

Door de uitzonderlijke temperaturen en smog zijn er ook risico's voor gezonde mensen. Gevolgen van hitte zijn roodheid, vermoeidheid, concentratieproblemen, duizeligheid en hoofdpijn. Door uitdroging kan kramp, misselijkheid, uitputting, flauwvallen en bewusteloosheid optreden.

Let speciaal ook op kwetsbare personen zo als ouderen, jonge kinderen, mensen met overgewicht of met problemen van hart of luchtwegen.