

Plan voor warme dagen Tios

Dit plan wordt toegepast bij:

- een buitentemperatuur van ongeveer **30°C of hoger**, of
- een binnentemperatuur van **24°C of hoger**, of
- wanneer de combinatie van temperatuur, zonbelasting en inspanning leidt tot een verhoogd risico op oververhitting.

Het doel is om oververhitting, hitte-uitputting en hitteberoerte te voorkomen.

Tips voor de deelnemers van de training - eventueel van tevoren te sturen via de app:

1. Drink voldoende

- Neem altijd een gevulde drinkfles mee.
- Drink verspreid over de dag voldoende water, drink ook vóór de training al voldoende.
- Neem tijdens de training regelmatig kleine slokken.
- Bij langdurige of intensieve inspanning kan een (niet koele) sportdrink helpen om vocht en zouten aan te vullen.

Let op: wacht niet tot je dorst krijgt; dorst is een laat signaal van vochttekort.

2. Zorg voor verkoeling

- Neem een handdoek mee naar training. Wanneer je dan snel wilt afkoelen kun je even je polsen onder de koude kraan houden of deze nat maken om in je nek te leggen.

3. Draag geschikte kleding

- Draag lichte, ademende kleding.
- Kies bij voorkeur voor luchtige sportkleding die zweet goed afvoert.
- Vermijd zware of slecht ventilerende kleding.

4. Let op jezelf en elkaar

Stop of neem rust en haal de docent erbij als jij of iemand anders last krijgt van:

- duizeligheid;
- misselijkheid;
- hoofdpijn;
- spierkrampen;
- extreme vermoeidheid;
- ongewoon snelle hartslag;
- een licht gevoel in het hoofd;
- niet meer goed kan meedoen;
- moeite heeft met lopen of praten;
- verward reageert.

Probeer niet "door te zetten" wanneer je klachten krijgt.

Tips voor docenten:

1. Heeft iemand last van de hitte? Laat hen even zitten en geef wat water om even tot rust te komen en wat af te koelen. Indien ze zich echt niet goed (beginnen te) voelen, controleer dan op oververhitting symptomen (pagina 2).

1. Houd de trainingsruimte zo koel mogelijk

- Houdt de deuren van de locatie zoveel mogelijk dicht om het klimaatsysteem optimaal te laten draaien en/of de temperatuur zo aangenaam mogelijk te houden.
- Is er iets mis met het klimaat systeem? Geef dit dan direct door aan Tios bestuur.

2. Pas de trainingsbelasting aan

- verminder springen en explosieve oefeningen;
- bouw meer herstelmomenten in;
- kies indien mogelijk voor lagere intensiteit.

Voorbeeld: een dans met veel sprongen kan worden aangepast naar stappen of minder herhalingen.

3. Plan extra drinkpauzes

- Las regelmatig korte drinkmomenten in.
- Stimuleer deelnemers om daadwerkelijk te drinken.
- Wacht niet tot deelnemers zelf om een pauze vragen.

4. Let actief op signalen van oververhitting

Controleer deelnemers extra goed wanneer zij:

- voor het eerst meetrainen;
- zichtbaar vermoeid zijn;
- aangeven slecht geslapen te hebben;
- weinig hebben gedronken;
- terugkomen van ziekte.

5. Kijk op pagina 3 voor signalen van oververhitting

Oververhitting symptomen

Oververhitting ontstaat wanneer het lichaam meer warmte vasthoudt dan het kwijt kan raken. Dit kan gebeuren door hitte, zware inspanning (hardlopen, fietsen, voetbal, fitness), een combinatie van beide, of onvoldoende drinken.

Wat zie of hoor je?	Wat doe je?
<ul style="list-style-type: none">• Veel zweten• Bleke of juist rode huid• Dorst• Hoofdpijn• Duizeligheid• Misselijkheid of braken• Vermoeidheid of slap gevoel• Spierkrampen• Snelle hartslag• Kippenvel• Minder goed kunnen concentreren• Meer fouten maken dan normaal tijdens sport	<ol style="list-style-type: none">1. Laat het slachtoffer stoppen met de inspanning en laat rust nemen – bij voorkeur in een koele omgeving (bescherm tegen zon / zorg voor schaduw).2. Trek overtollige kleding uit.3. Drink regelmatig kleine slokjes water of sportdrink.4. Koel het lichaam (bij hitte uitslag de de lichaamsdelen met uitslag / verkrampde spieren) met koude natte doeken.5. Heb je geen water bij de hand? Gebruik dan een instant icepack uit de EHBO doos. Geef aan het bestuur door wanneer je deze hebt gebruikt zodat ze het kunnen aanvullen.

Bel 112 wanneer:

- iemand suf wordt, verward raakt of bij bewustzijnsverlies
- iemand niet goed meer reageert of niet logisch kan praten
- de toestand niet snel verbetert of slechter wordt ondanks rust en koelen
- iemand wankel loopt of evenwichtsproblemen krijgt
- iemand een moeilijke ademhaling krijgt

● Duizelig, misselijk, veel zweten, kramp?

→ Stop, rust, drinken, koelen.

● Ernstig moe, bijna flauwvallen, niet helder denken?

→ Koelen en extra alert zijn; bel 112 als het niet snel verbetert.

● Verward, suf, wankel, bewusteloos of stuipen?

→ Direct 112 bellen en actief koelen.