Generiek advies Hitte, onweer, smog en evenementen

Hitte bij evenementen

Vanaf een omgevingstemperatuur van boven de 25˚C zijn onderstaande adviezen van belang. Hoe hoger de temperatuur, hoe meer de adviezen worden benadrukt. Het zijn generieke adviezen. Per evenement zal een keuze gemaakt moeten worden welke adviezen passend zijn voor de situatie. Dit is altijd maatwerk en het is tevens afhankelijk van andere weerfactoren dan de buitentemperatuur (zoals de luchtvochtigheid en windsnelheid), het soort evenement en de bezoekers/doelgroep van het evenement.

In het kort kunnen de onderstaande 4 V's worden geadviseerd bij hitte en evenementen:

1. *Veranderen* (bijvoorbeeld van intensief naar rustig, meer pauzes, betere voorzieningen (beschikbaarheid water en creëren schaduw)
2. *Verkorten* (de duur van het onderdeel / evenement inkorten)
3. *Verplaatsen* (Bijvoorbeeld naar een moment van de dag dat het minder warm is)
4. *Vervallen* (Het onderdeel / evenement niet door laten gaan)

De gemeente (bevoegd gezag / burgemeester) beslist of een evenement wordt afgelast! *(De GGD geeft advies)*

Tips voor de organisator van evenementen:

Algemeen

- Zorg dat er bij het evenement voldoende ruimte is en voorkom dat de mensen opeengepakt staan (crowd control). Voorkom het zogenaamde "pinguïn-effect". Mensen in vakken scheiden en voldoende ruimte tussen de mensen
- Zorg bij buitenevenementen voor extra schaduwplekken waar mensen uit de zon verkoeling kunnen vinden (bijvoorbeeld door het neerzetten van partytenten en/of parasols)
- Programma per onderdeel inkorten en/of langere pauzes tussen de onderdelen om mensen gelegenheid te geven water te drinken en afkoeling te zoeken in de schaduw
- Mogelijkheden langslopen om het evenement te verplaatsen naar ander tijdstip op de dag (wanneer het koeler is), of een andere dag

Informatie en communicatie

- Vraag als organisator van het evenement aandacht van je bezoekers voor de warme weersomstandigheden
- Zorg dat iedere bezoeker op de hoogte is van de risico's van het warme weer
- Wijs mensen op hun eigen verantwoordelijkheid
- Informeer mensen wat ze zelf kunnen doen om oververhitting te voorkomen.

- Zorg ervoor dat bij de organisatie alle (nood) telefoonnummers bekend zijn
- Houd de weerberichten goed in de gaten. Wees ook voorbereid op een weersomslag, zoals onweer (zie ook onderdeel: maatregelen bij onweer)

Drinkwater en hygiëne:

- Verstrek gratis drinken (water) of zorg er voor dat er voldoende drinkwater tappunten op het terrein aanwezig en makkelijk toegankelijk zijn voor het publiek
- Verstrek gratis kunststof drinkbekers of flesjes zodat mensen makkelijk water bij de hand hebben
- Maak de sanitaire ruimtes extra goed schoon (minimaal 1 keer per uur)
- Bewaar voedsel (zeker rauw vlees) in de koelkast tot kort voordat het geconsumeerd wordt
- Voorkom opwarming van (tijdelijke) koudwaterleidingen, in kader van legionellapreventie
- Gebruik van verneveling van water om bezoekers af te laten koelen kan enkel onder voorwaarden. Indien u hier voor kiest dient u zorg te dragen voor het volgende:
  - Win voorafgaand aan evenement en voordat de installaties (douches, waterslangen e.d.) geplaatst worden, informatie in bij de GGD over maatregelen die moeten worden genomen ter preventie van legionella
  - U moet er voor zorgen dat deelnemers die niet door de waternevel willen lopen een andere route kunnen volgen (eromheen). Het is dus aan de deelnemer zelf om deze keuze te maken

Inrichten EHBO-post of medische post

- Zorg voor aanvullende voorzieningen op de EHBO-post/medische post zoals water, sportdrankjes, frisdrank en/of ORS om vochtverlies en tekort aan mineralen aan te kunnen vullen
- Zorg voor het opschalen van de medische organisatie (inzet extra eerstehulpverleners). Hierdoor wordt de opkomsttijd van een hulpverlener bij een slachtoffer verlaagd en wordt het aantal uren verminderd dat een hulpverlener achter elkaar wordt ingezet bij een evenement (veiligheid eigen personeel)
- Rust de EHBO-post/medische post uit met bijvoorbeeld een koude douche, doeken die nat gemaakt kunnen worden en ventilatoren om oververhitte slachtoffers te laten afkoelen. Gebruik geen plantenspuiten in verband met risico op legionella

Bij sportevenementen

- In geval van een sportevenement kun je advies inwinnen bij de betreffende sportbond
- Overweeg bij een hoge temperatuur en hoge luchtvochtigheid in combinatie met intensieve activiteiten het inkorten of afgelasten

van het evenement. Overleg de overweging met betrokkenen. Bij een sportevenement zijn vooral ‘amateurs’ en onervaren/ongetrainde deelnemers een risico (zie ook tekstbox: Tips voor deelnemen aan sportwedstrijden)

Bij een muziek/dance festival

- Wees alert op het gebruik van alcohol en drugs: geef goede voorlichting over de extra effecten bij hitte. Bij het gebruik van partydrugs, energy drinks en alcohol bestaat een extra kans op gezondheidseffecten door de invloed van deze middelen op de vochthuishouding en bloeddruk. Personen die dit soort middelen gebruiken zullen eerder lichamelijke klachten ondervinden (zie ook tekstbox: tips voor bezoekers aan dancefeesten)

Algemene hitte tips voor bezoekers

- Drink voldoende vocht (bij voorkeur water). Als je minder dan normaal plast of als je urine donkerder is moet je meer drinken
- Neem zonnebrandcrème mee met een hoge beschermingsfactor en smeer hiermee de onbedekte huid regelmatig goed in[1]
- Trek luchtige kleren aan en draag in de volle zon een zonnehoed of zonneklep
- Zoek de schaduw op, vooral tussen 12.00 en 16.00 uur
- Houd kinderen in de schaduw
- Verzorg wondjes extra goed ter voorkoming van ontsteking
- Zorg voor gekoelde etenswaren
- Zorg dat je voldoende mineralen binnen krijgt om het uitgezweten zout weer aan te vullen neem bijvoorbeeld soep, bouillon, melk of tomatensap
- Wees matig met alcohol
- Vermijd overmatige inspanning. Ga met gezondheidsklachten tijdens het evenement naar de hulpverleners en met gezondheidsklachten na afloop van het evenement naar de huisarts
- Zwem enkel in schoon en gecontroleerd zwemwater
- Let op en zorg voor elkaar. Vooral mensen met een aandoening, bijvoorbeeld hartkwaal, luchtwegaandoening of diabetes zijn extra kwetsbaar bij hitte

Tips voor deelnemen aan sportwedstrijden

Sporten bij warmte is onverstandig en kan zelfs gevaarlijk zijn. Een goede voorbereiding op de lichamelijke inspanning is bij hitte erg belangrijk. Daarom geven wij een aantal adviezen en informatie om te zorgen dat je verantwoord kunt blijven sporten.

Ken je eigen grenzen. Stop als je lichaam het laat afweten.

Algemene tips

- Drink in het laatste half uur voor de start een halve liter water en neem het liefst zelf ook water mee
- Bij warme omstandigheden is het niet verstandig de kerntemperatuur te veel te laten stijgen door de warming-up. Immers, hoe hoger de temperatuur in de warming-up, hoe eerder deze de kritische temperatuur tijdens de wedstrijd bereikt. Hierdoor zal het prestatievermogen gaan afnemen. Aanpassen van de warming-up lijkt dus zinvol, zoals uitvoeren in de schaduw en verminderen van duur en intensiteit
- Start niet te snel zodat je lichaam aan de warmte kan wennen
- Als je goed eet en drinkt en weet wat je doet, is er niks aan de hand. Gewoon minder hard, minder gek en minder veel
- Water over het hoofd gooien of een natte handdoek in de nek leggen, koelt goed af. Ook kun je je shirt nat maken

[1] www.kwf.nl/preventie/zon-verstandig

- 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

Eet- en drinktips

- Drink ongeveer 1,5 keer zoveel vocht als dat je zweet verliest (circa 1 liter per uur). Drink altijd grote slokken per keer
- Water (hypotoon) is af te raden omdat het voor verdunning van het bloed zorgt. Om de energievoorraad, zout en mineralen op peil te houden, zijn isotone drankjes het beste. Isotone drank is water met een hoeveelheid opgeloste deeltjes (zout en suiker) die overeenkomt met iemands 'lichaamswater'. Gewoon water bevat amper opgeloste deeltjes. Het voordeel van isotone drank is dat het snel (samen met de ingenomen voeding!) wordt opgenomen. Isotone sportdranken zijn te herkennen aan de vermelding 'isotoon' op het etiket en aan de hoeveelheid koolhydraten (4-8 g/100 ml) en natrium (400 mg/100ml)
- Frequent kleine slokjes prikkelt de maag minder goed, waardoor de maagontlediging trager is
- Het lichaamsgewicht mag maximaal 1-2% gedaald zijn na inspanning
- Je urineproductie moet voldoende zijn (minimaal 1,5 liter per dag)
- De vochtbalans in je lichaam kun je controleren aan de hand van de kleur van je urine. Is je urine helder van kleur, dan is de vochtbalans goed. Donkere urine kan wijzen op uitdroging en is een aanwijzing dat extra drinken nodig is
- Een andere manier om de vochtbalans te controleren is om jezelf voor en na een wedstrijd of training te wegen. Een gewichtsverlies van slechts 3% (twee liter vocht voor iemand van 70 kilogram) zorgt al voor een forse daling van de prestatie
- Bij een inspanning korter dan 45 minuten is drinken tijdens inspanning niet nodig. Vanzelfsprekend dient wel in de uren vóór de inspanning voldoende gedronken te zijn
- Extra zout innemen tijdens het sporten heeft geen effect. Wel koolhydraten en energievolle producten eten (brood, mueslirepen, bananen, ontbijtkoek en rozijnen), maar dat moet je ook doen als het wat kouder is

Ken je eigen grenzen. Stop als je lichaam het laat afweten.

Bron: Sportzorg.nl [2](de voorlichtingswebsite van Sportgeneeskunde Nederland).

Tips voor bezoekers aan dancefeesten

- Smeer je in! Wees niet zuinig met zonnebrand en check welke factor jouw huidtype nodig heeft. Smeer elke paar uur een nieuwe laag. Het is niet verstandig om bij deze temperaturen in de volle zon te gaan staan. Zoek schaduw op waar mogelijk.
- Bij tropische temperaturen verbruik je veel vocht, zeker als je aan het dansen bent. Voldoende water drinken is daarom erg belangrijk. Maar

[2] http://www.sportzorg.nl/bibliotheek/warmte-en-inspanning

pas wel op! Bij gebruik van MDMA of XTC kan te veel water drinken ook gevaarlijk zijn. We raden je aan om in dat geval niet meer dan 1 tot 2 glazen water per uur te drinken
- In deze hitte bestaat de kans dat je oververhit raakt. Neem daarom geregeld een danspauze: ga lekker in de schaduw zitten en eet iets, zodat je zouten en energie op peil blijven
- Draag geen kleding die te veel afsluit; het is belangrijk dat je lichaam kan ventileren. Een pet werkt goed tegen de zon, maar zorg wel dat de warmte af en toe van je hoofd kan ontsnappen. Je kunt je pet eventueel ook even nat maken om je hoofd af te laten koelen
- Drank en drugs beïnvloeden de temperatuurregeling en vochtbalans in je lichaam. Zoek daarom, zeker met dit weer, niet je grenzen op en beperk je gebruik
- Voel je je toch niet helemaal lekker? Ga dan naar de EHBO-post/medische post en wees eerlijk over wat je gebruikt hebt. De mensen daar zijn je beste vrienden

Bron: Unity (o.a. Jellinek)

Smog en onweer

Smog:
Warme weersomstandigheden kunnen samengaan met tijdelijk hoge concentraties luchtverontreiniging in de buitenlucht (smog). Zomersmog kan leiden tot gezondheidsklachten bij mensen met gevoelige luchtwegen (zoals astma) of met hart- en vaatziekten. Maar ook bij mensen die zich zwaar lichamelijk inspannen in de buitenlucht. Dat is te merken aan irritatie van ogen, neus en keel, hoesten en kortademigheid. Meer informatie is te lezen in de GGD richtlijn Smog en gezondheid van het RIVM [3]

Als veel smog wordt verwacht, laat het RIVM een smogwaarschuwing uitgaan via o.a. nieuwsberichten en Teletekst. Vermijd in dat geval (zware) lichamelijke inspanning buitenshuis, vooral in de namiddag en vroege avond. Verplaats deze activiteiten naar de vroege ochtend.

Onweer:
Onweer komt regelmatig voor bij warm weer in Nederland. Deze onweersbuien met bliksem ontstaan in een vochtig overgangsgebied van warme naar veel koudere lucht.
Hieronder zijn de handelingsperspectieven weergegeven van de site van het KNMI[4].

- Houd vanaf een week voorafgaande aan het evenement dagelijks de weersberichten bij (www.knmi.nl of www.weeronline.nl)

[3] http://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Wetenschappelijk/Rapporten/2012/november/GGD_richtlijn_medische_milieukunde_Smog_en_gezondheid

[4] Bron: KNMI (www.knmi.nl)

- Werk de (extreme) weersomstandigheden op voorhand uit in een draaiboek/ veiligheidsplan en informeer alle betrokkenen over hun taak
- Wijs bij buitenevenementen de deelnemers/bezoekers via de website en/of bij inschrijving op hun eigen verantwoordelijkheid (juiste kleding en schoeisel e.d.)
- Zorg er bij de voorbereiding voor dat er ten tijde van het evenement voldoende schuilmogelijkheden aanwezig zijn
- Zorg bij onverwacht slecht weer dat deelnemers/bezoekers niet in het open veld lopen/rennen, maar wijs hen op de schuilmogelijkheden, verspreid groepen
- Indien mensen zich toch in het open veld moeten ophouden, laat ze dan in hurkzit gaan en hoge punten in de omgeving vermijden totdat de bui over is
- Laat de deelnemers/het publiek geen paraplu’s gebruiken tegen de regen
- Zorg dat de deelnemers/het publiek minimaal drie meter van stalen hekken, lichtmasten e.d. blijft
- Voorkom paniek onder de deelnemers/het publiek
- Zorg dat er voldoende poncho’s e.d. aanwezig zijn, die bij slecht weer kunnen worden uitgedeeld
- Zorg dat er bij aanvang van het evenement voldoende onderkoelingsmiddelen aanwezig zijn. Dit kunnen zijn (isolatie) dekens; foliedekens of andere middelen om een patiënt warm te houden
- Zorg voor een goede communicatiestructuur c.q. informatievoorziening tijdens het evenement, zowel intern als naar het publiek toe
- Houd tijdens het evenement ieder uur de weersberichten in de gaten
- Stel het evenement uit of last het af bij dreigend onweer
- Zorg dat er ruim voldoende gecertificeerde eerstehulpverleners aanwezig is ten tijde van het evenement
- Indien er tussen de bliksemschicht en het gerommel minder dan 10 seconden geteld wordt, dan is de afstand van het onweer maximaal ongeveer drie kilometer (hoe korter de tijd, hoe dichterbij het onweer)

NB: Advies is opgesteld basis van aanbevelingen RIVM