

Evenementen in de hitte

Evenementen tijdens (extreme) hitte kunnen gezondheidsrisico's opleveren voor deelnemers en aanwezigen, zoals uitdroging of een zonnesteek. Klachten zoals hoofdpijn, duizeligheid, uitputting, braken en benauwdheid kunnen optreden. In erge gevallen kan zelfs een hitteberoerte optreden, die tot sterfte kan leiden als niet tijdig wordt ingegrepen. Iedereen kan deze klachten krijgen, maar jonge kinderen, ouderen en chronisch zieken lopen het grootste gezondheidsrisico.

Het is niet mogelijk om harde omgevingstemperaturen te benoemen waarbij extra gezondheidsrisico's worden gelopen. Het gezondheidsrisico hangt namelijk - naast de verschillen in persoonlijke gevoeligheid - ook af van de luchtvochtigheid, de lichtsnelheid, kleding en van het activiteitsniveau van mensen. Wel kan gesteld worden dat hoe hoger de buitentemperatuur en hoe langer de hitteperiode duurt, des te meer gezondheidseffecten te verwachten zijn en des te meer mensen klachten zullen ondervinden.

Maatregelen bij evenementen tijdens hitte

Houdt u een evenement buiten, zorg er dan voor dat u voorbereid bent op heet weer. U kunt daarvoor scenario's opnemen in uw draaiboek. Uw gemeente kan extra eisen aan de vergunningverlening stellen bij warm weer.

Algemene tips:

- Geef voorlichting aan bezoekers en deelnemers over water drinken, matigen van alcohol, het regelmatig opzoeken van verkoeling en het gebruik van zonnebrandcrème. Vraag de deelnemers om ook zelf voorzorgsmaatregelen te treffen.
- Zorg dat er voldoende (gratis) drinkwater voor bezoekers beschikbaar is. Adviseer bezoekers voldoende te drinken, ook als men geen dorst heeft. Alcohol en koffie zijn géén goede dorstlessers.
- Zorg voor koele plekken, bij voorkeur door middel van natuurlijke schaduwplekken. Het koelen met water kan het beste plaatsvinden op individueel niveau, bij voorkeur met een spons met water.
- Ook kan fijne verneveling worden toegepast. Hierbij dient kraanwater te worden gebruikt.
Let op! Besproeiing van het publiek *in een tent* met water wordt afgeraden. Bij veel mensen op een klein oppervlak kan dit een averechts effect hebben. Verhoging van de luchtvochtigheid leidt tot een hogere warmtebelasting, en daarbij grotere risico's. Bovendien kan besproeiing leiden tot flauwvallen.
- Gebouwen en tenten voldoende ventileren en koelen. Zorg ervoor dat de temperatuur niet boven de 30°C komt, zonder dat er een te groot verschil met buitentemperatuur ontstaat.
- Zet extra medische hulpverleners in.

Maatregelen tijdens sport

Warme omstandigheden tijdens sportevenementen, bijvoorbeeld een sportdag, wedstrijd of een wandelvierdaagse, kunnen gezondheidsrisico's geven voor de deelnemers. De mate van inspanning die tijdens actieve evenementen verantwoord is, hangt af van de persoon en de omstandigheden.

Adviezen om het risico te verminderen:

- Plan geen intensieve activiteiten, pas het spel aan. Creëer voldoende schaduwplekken waar deelnemers kunnen afkoelen.
- Begin vroeg met het evenement en houd er ook op tijd mee op. Vermijd sterke inspanning tussen 12.00 en 16.00 uur op zomerse dagen (temperatuur meer dan 25 graden in de schaduw) zeker in de zon of bij een warm gebouw.
- Op een locatie met weinig wind is het aan te bevelen om geen sport te beoefenen in de schaduw bij meer dan 30 graden en niet in de zon bij meer dan 28 graden (gemeten in de schaduw).
- Bij sportdagen is het verstandig om het programma in te korten en voor extra drinkwater te zorgen. Vervang intensieve spellen door waterspelletjes in de schaduw.
- Zorg voor extra EHBO'ers dan de gebruikelijke norm. Laat deze actief rondlopen en daarbij alert zijn op hitteklachten en uitdroging.
- Gebruik zonnebrandcrème, ook in de schaduw!

Meer weten?

Kijk voor algemene adviezen, wat te doen bij hitte op www.ggddrenthe.nl of neem contact op met GGD Drenthe, telefoon 0592-306300 e-mail milieuengezondheid@ggddrenthe.nl