

LEVENSBEDREIGENDE SITUATIE?

BEL DIRECT 112

Bel **daarna** de Eerste Hulp Alarmlijn

reanimatie
bewusteloos
ademnood



NIET LEVENSBEDREIGEND MAAR WEL EERSTE HULP NODIG?

WAT JE MOET DOEN BIJ EEN OVERVERHITTE SPORTER



Laat de sporter stoppen.

2

Breng de sporter in de schaduw en start met koelen.

Giet water over hoofd en romp, gebruik sponzen of leg een natte handdoek in zijn nek.



Geef drinken.

Als de sporter niet misselijk is kun je hem isotone drank of water geven.



3

4

Bel de Eerste Hulp Alarmlijn.

Laat de sporter niet alleen en zeg dat hulp onderweg is.



TEKENEN VAN OVERVERHITTING EN HITTEBEROERTE

Hoge lichaams-temperatuur

Hoofdpijn

Verward, gedesoriëteerd, duizelig

Rillen

Evenwichtsstoornis
moeite met lopen, zwakken

Uitputting
misselijkheid, braken

Bleke, bezwete, koele huid

OF
Rode, droge, warme huid

Spierpijn en kramp

In elkaar zakken,
verminderd bewustzijn,
bewusteloos

PAS GOED OP JEZELF EN JE COLLEGA'S

Neem extra pauzes
in de schaduw.

Blijf gehydrateerd.

Drink water, ook al heb je geen dorst.
Vermijd alcohol, energiedrankjes en koffie.

Zet een zonnebril op met UV-bescherming.

Draag gepaste kleding:

Lichte, losse, liefst katoenen kleding. Draag een halflange broek.

Draag een cap, pet of hoed.

Smeer je in met zonnebrandcrème: minstens factor 30, elke twee uur.

Eet of drink zout
bv chips, snoep of buillon.