

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.



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,
gedesoriënteerd,
duizelig

Rillen

Evenwichtsstoornis
moeite met lopen,
zwakken

Bleke, bezwete,
koele huid

OF
Rode, droge,
warme huid

Uitputting
misselijkheid,
braken

Spierpijn
en kramp

In elkaar zakken,
verminderd bewustzijn,
bewusteloos

PAS GOED OP JEZELF EN JE COLLEGA'S

Neem extra pauzes
in de schaduw.

Zet een
zonnebril op
met UV-bescherming.

Draag
gepaste
kleding:

Lichte, losse,
liefst katoenen
kleding. Draag een
half lange broek.

Blijf gehydrateerd.

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

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.