

Hitte bij evenementen

Hitte kan voor gezondheidsproblemen zorgen op evenementen. Hieronder vindt u algemene tips en aandachtspunten voor een veilig en gezond evenement bij warme weersomstandigheden.

Gezondheidsrisico's bij hitte

Bij hoge(re) temperaturen kan het menselijk lichaam de warmte moeilijk kwijt en bestaat het risico op oververhitting. Hitte kan leiden tot klachten zoals hoofdpijn, spierkrampen, duizeligheid en - in ernstige gevallen - tot bewustzijnsverlies of erger.

Iedereen kan deze klachten krijgen, maar jonge kinderen, ouderen en chronisch zieken lopen het grootste gezondheidsrisico. Hittedeelsel is een medische noodsituatie.

Het risico op hittedeelsels is verhoogd bij:

- ▶ fysieke inspanning.
- ▶ deelname van kleine kinderen, ouderen, mensen met overgewicht en/of een chronische aandoening.
- ▶ grote hoeveelheden deelnemers op een kleine oppervlakte.
- ▶ plotselinge stijging van de omgevingstemperatuur in aanloop naar het evenement.
- ▶ hoge luchtvochtigheid.

Omdat de risico's afhankelijk zijn van verschillende factoren is het adviseren over gezondheidsrisico's tijdens een evenement maatwerk. Er is geen standaardtemperatuur waarboven maatregelen nodig zijn om gezondheidsklachten door hitte te voorkomen.

Warm weer gaat vaak samen met meer luchtverontreiniging (smog). Smog kan ook leiden tot gezondheidsklachten bij mensen, zoals hoesten en kortademigheid. Vooral mensen met gevoelige luchtwegen (zoals astma), mensen met hart- en vaatziekten en mensen die zich zwaar lichamelijk inspannen in de buitenlucht zijn gevoelig voor deze klachten.

Wanneer kan een evenement wel of niet doorgaan?

Wanneer er te grote gezondheidsrisico's worden voorzien, is het beter een evenement aan te passen of af te lasten. De GGD kan hierin adviseren. De vier V's kunnen handvatten bieden bij advisering en besluitvorming.

1. Verander het evenement

- ▶ Zorg ervoor dat mensen meer ruimte hebben; voorkom dat mensen opeengepakt moeten staan.
- ▶ Creëer extra schaduwplekken.
- ▶ Zorg voor extra pauzes.
- ▶ Zorg voor voldoende gratis drinkwater.
- ▶ Zorg voor aanvullende voorzieningen op de Eerste Hulp post.

Het wordt afgeraden om mensen nat te maken, bijvoorbeeld met waterspuiten. Verhoging van de luchtvochtigheid leidt namelijk tot een hogere warmtebelasting. Geef mensen zelf de keuze om nat te worden, bijvoorbeeld via plekken met verneveling. Bij gebruik van verneveling is aandacht voor legionellapreventie nodig.

2. Verkort het evenement

Verkort de duur van (een onderdeel van) het evenement.

3. Verplaats het evenement

Tussen 12.00 en 18.00 uur is de hitte het ergst. U kunt overwegen om (onderdelen van) het evenement buiten deze tijden te laten plaatsvinden.

Daarnaast kan hitte samengaan met smog. Vermijd in het geval van smog (zwarte) lichamelijke inspanning, vooral in de namiddag en vroege avond. Verplaats deze activiteiten naar de vroege ochtend.

4. Laat (onderdelen van) het evenement vallen

Als de veiligheid en gezondheid van bezoekers niet gecontroleerd of gegarandeerd kan worden, dan kan besloten worden om het evenement (of onderdelen daarvan) af te lasten.

Overig advies bij hitte

Geef deelnemers onderstaande gedragsadviezen mee.

- ▶ Drink voldoende water. Als je minder dan normaal plast of als je urine donkerder wordt, moet je meer drinken.
- ▶ Zorg dat je voldoende mineralen binnenkrijgt om het uitgezweete zout weer aan te vullen.
 - Neem bijvoorbeeld soep, bouillon, melk, of tomatensap.
 - Drink bij intensief sporten de aanbevolen hoeveelheid isotone sportdrink.
- ▶ Wees matig met alcohol.
- ▶ Draag een zonnehoed of zonneklep en trek luchtige kleding aan.
- ▶ Verblijf zo veel mogelijk in een koele ruimte of zoek de schaduw op, vooral tijdens de warmste uren van de dag (tussen 12.00 en 18.00 uur).
 - Houd kinderen in de schaduw.
 - Pas lichamelijk inspanning aan op het weer en neem meer pauzes.
- ▶ Ga met gezondheidsklachten tijdens het evenement naar de eerstehulpverleners (EHBO) en ga met gezondheidsklachten na afloop van het evenement naar de huisarts.
- ▶ Let bij hitte beter op elkaar.
 - Let extra goed op jonge kinderen, ouderen en mensen met een (chronische) ziekte.

Meer informatie

- ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte
- ggdleefomgeving.nl/evenementen-en-festivals/reageer-op-het-weer

Welke maatregelen u het beste kan nemen als organisator, hangt af van het soort evenement, de doelgroep en de weersomstandigheden.

Voor meer informatie en aanvullend advies kunt u terecht bij:

Medische Milieukunde (MMK)

088 254 1000

Hanzeplein 120, 9713 GW Groningen

