

# WATER IN, HEAT OUT.

Hitte op het werk is **geen comfortprobleem** maar een gezondheidsrisico. Herken de symptomen, ken de juiste reactie en pas de preventieregels toe. Kijk naar elkaar. Werk niet alleen.



## LV 01 · MILD

### HITTEKRAMPEN

Spierspasmen door zout- en vochtverlies.

#### SYMPTOMEN

- > Lichaamstemperatuur normaal
- > Overvloedig zweten bij inspanning
- > Krampen in handen, kuiten, dijen, armen
- > Pijnlijke, harde, gespannen spieren

#### WAT TE DOEN?

- > Neem pauze, rust uit
- > Drink ORS of zouthoudende vloeistof
- > Lichte massage van de spier
- > Sla geen maaltijden over

## LV 02 · MODERATE

### HITTE-UITPUTTING

Lichaam verliest te veel vocht en zout.

#### SYMPTOMEN

- > Temperatuur stijgt < 40 °C
- > Hevig zweten, hartkloppingen
- > Hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid
- > Zwakte, flauwte, hyperventilatie
- > Zonnesteek: rode/pijnlijke huid

#### WAT TE DOEN?

- > Koele ruimte, benen omhoog
- > Verwijder overtollige kledij
- > Natte doeken, ventilator, aircó
- > Koel water (12–15 °C) + ORS
- > Klachten > 24 u of T > 38 °C → arts

## LV 03 · FATAL RISK

### HITTESLAG

MEDISCHE URGENTIE · BEL 112

#### SYMPTOMEN

- > Temperatuur > 40 °C
- > Warme, rode, droge huid · zweet stopt
- > Verwardheid, agressiviteit, delirium
- > Hoofdpijn, braken, soms stuipen
- > Risico: shock, nierfalen, hartstilstand

#### WAT TE DOEN?

- > BEL 112 meteen
- > Alle kleren uit, agressief afkoelen
- > Besproei met koud water (15 °C)
- > Indien bewust: kleine slokjes water
- > Sneller koelen = grotere overlevingskans

## RISICOFACTOREN

### ■ PERSOONLIJK

- Dehydratie
- Alcohol, koffie of suikerdranken
- Geen acclimatisatie (eerste 2 weken)
- Medicatie, leeftijd, overgewicht
- Maaltijden overslaan (zoutverlies)

### ■ OMGEVING

- T > 25 °C of hittegolf
- Hoge luchtvochtigheid
- Directe zon, weinig schaduw
- Reflecterende vlakken (asfalt, podium)
- Gesloten ruimtes of cabines

### ■ WERK

- Zware fysieke arbeid
- Lange shifts zonder pauze
- Lasten dragen of klimmen
- Zware werkkledij, PBM (helm, harnas)
- Werk op hoogte zonder schaduw

## KNOW THE ENEMY

## PREVENTIE

## VÓÓR & TIJDENS DE SHIFT



01

### HYDRATATIE

Drink **vóór de dorst**. 125 à 250 ml per kwartier bij zware inspanning. Koel water 12 tot 15 °C. Vermijd alcohol, koffie en suikerdrink.



02

### WERKPLANNING

Plan zware taken **vóór 11 u en na 16 u**. Bij hittegolf: korter werken, méér pauzes. Roteer fysiek zware taken.



03

### OMGEVING & PBM

Zoek schaduw (tent, parasol, zeil). Draag lichte, ademende kledij. Wissel doorweekte kledij. Smeer in met **SPF 30+**, herhaal elke 2 uur.



04

### HERKEN & MELD

Werk niet alleen. Bij twijfel: **stop, koel af, drink, meld** aan crewchief. Bij T > 40 °C of verwardheid: bel 112.

# 112

BEL EERST NOODNUMMER · MELD ONMIDDELIJK AAN JE CREWCHEF

### HITTESLAG = MEDISCHE URGENTIE

Installeer de officiële **112 BE-app**: hulpdiensten zien meteen je exacte locatie. Cruciaal op een festivalterrein of een locatie waar je je weg niet kent.

PIEKUUR **12–16 U**  
 HYDRATATIE **125–250 ML / 15'**  
 KOELING **SCHADUW + LUCHT**