

## Hitteprotocol Beachhandball Tornooi

Bij temperaturen boven de 30°C neemt het risico voor de gezondheid van spelers toe. Het lichaam kan zijn warmte bijna alleen nog kwijt door transpiratie, maar bij hoge luchtvochtigheid verdampt zweet minder goed. Dit leidt tot een verhoogde hitte-index. De volgende maatregelen worden aanbevolen om de gezondheid van spelers te beschermen:

1. **Drink voldoende water:**
  - Als je minder plast of als je urine donkerder wordt, moet je meer drinken.
2. **Beperk cafeïne houdende dranken:**
  - Maximaal vier glazen per dag (koffie, cola, Red Bull, energiedrankjes).
3. **Wees matig met alcohol.**
4. **Gebruik zonnebrandcrème:**
  - Neem zonnebrandcrème mee met een hoge beschermingsfactor en smeer hiermee de onbedekte huid regelmatig goed in.
5. **Draag geschikte kleding:**
  - Trek luchtige kleding aan.
  - Draag in de volle zon een zonnehoed of zonneklep.
  - Draag zandsokken om de voeten te beschermen tegen heet zand.
6. **Zoek koelte en schaduw:**
  - Verblijf zoveel mogelijk in een koele ruimte of zoek de schaduw op, vooral tussen 12.00 – 16.00 uur.
7. **Voorzie de velden van schaduwplaatsen:**
  - Bijvoorbeeld met parasols, zodat spelers tijdens de wissel in de schaduw kunnen zitten (dit kan 10 graden schelen).
8. **Faciliteer verkoeling:**
  - Een plek waar spelers terecht kunnen voor verkoeling, zoals een watersproeier, ventilator of gekoelde ruimte.
9. **Houd kinderen in de schaduw.**
10. **Pas lichamelijke inspanning aan:**
  - Neem meer pauzes en verminder inspanning bij hoge temperaturen.
11. **Ga met gezondheidsklachten naar de hulpverleners:**
  - Tijdens het evenement naar de eerste hulpverleners.
  - Na afloop van het evenement naar de huisarts.
12. **Zorg voor elkaar.**
13. **Aflasting bij hoge hitte-index:**
  - Indien de hitte-index de 38 overstijgt, worden alle wedstrijden afgelast en dienen de organiserende verenigingen de wedstrijden op afgelast te zetten.

Neem deze maatregelen serieus om de gezondheid en veiligheid van alle spelers en deelnemers te waarborgen.