



Gezondheid, Milieu en Veiligheid Brabant

Hitte - aanvullende adviezen bij extreme hitte (>32°C)

Het RIVM heeft samen met de GGD'en de volgende, algemene adviezen samengebracht:

1. Hitte op scholen / kindercentra
2. Hitte bij evenementen
 - a. Tips voor bezoekers van het evenement
 - b. Tips voor deelnemers aan sportevenementen
 - c. Tips voor bezoekers van dance-/muziekfestivals
3. Smog en onweer

Aanvullende vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen over dit onderwerp? Neem dan tijdens kantooruren contact op met team Gezondheid, Milieu en Veiligheid via 0900-3686868 of milieu@ggdgmv.nl

1. Hitte op scholen/kindercentra

Inleiding

In Nederland zijn temperaturen boven 27°C nog steeds een uitzondering, maar door de verandering van het klimaat neemt de kans op aanhoudende warmere periodes en hittegolven toe.

Kinderen zijn een risicogroep

Kinderen zijn kwetsbaar voor hitte omdat ze niet altijd zelf in staat zijn om maatregelen te nemen om oververhitting te voorkomen. Het risico tijdens hitte bij jonge kinderen wordt vooral bepaald door het gedrag van verzorgers. Zij dienen er vooral voor te zorgen dat kinderen niet te warm gekleed zijn, niet verbranden, meer te drinken krijgen en rustiger aan doen. Hieronder volgt algemene informatie en worden tips gegeven om de gevolgen van hitte voor de gezondheid van kinderen te beperken.

De binnentemperatuur

De ideale binnentemperatuur ligt tussen de 18 en 22 °C. In de zomer mag de binnentemperatuur tot ongeveer 25 °C stijgen, maar liever niet hoger. Bij hogere temperaturen vermindert de behaaglijkheid en nemen ook de (leer)prestaties van kinderen af. Per ruimte kan de temperatuur verschillen. Daarom is het verstandig om in elke ruimte een (kwikvrije) thermometer op te hangen. Plaats deze niet direct in de zon en buiten het bereik van kinderen.

Is er een maximaal toegestane binnentemperatuur?

Er zijn geen regels over een maximale binnentemperatuur. In de Onderwijswetgeving, Arbowet en daarop gebaseerde regelgeving staan geen vastgestelde normen voor de temperatuur in lokalen. Er staat dat er sprake moet zijn van een behaaglijke temperatuur om het werk te kunnen verrichten. Het klimaat mag niet tot schade van de gezondheid leiden. Leraren en medewerkers van de kinderdagcentra zijn werknemers, en kunnen een beroep doen op de Arbowet (www.rijksoverheid.nl¹).

Gevolgen van hitte voor de gezondheid

De klachten die hoofdzakelijk optreden bij hitte zijn vermoeidheid, concentratieproblemen, benauwdheid en hoofdpijn. In ernstige situaties kan het lichaam uitdrogen en oververhit raken door verlies van vocht en een stijgende lichaamstemperatuur. In onderstaande tabel staan de verschillende gezondheidseffecten en bijbehorende symptomen weergegeven.

¹ <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/schooltijden-en-onderwijstijd/vraag-en-antwoord/wanneer-krijgen-scholen-een-tropenrooster>

Tabel: Gevolgen van warmtestress (naar <http://www.euro.who.int>).

Effect	Symptomen	Mechanisme
Hinder	Prikkelbaar, lusteloos, verminderd alert, slaapverstoring, hoofdpijn, duizeligheid, concentratieproblemen, benauwdheid, spierpijn.	Verandering van psychologische functie en de sociale interactie met anderen
Slaapverstoring	Concentratieverlies, moe, lusteloos, prikkelbaar	Afname slaapkwaliteit waardoor onvoldoende herstel
Oedeem	Niet pijnlijke zwelling van enkels waarin een putje gedruwd kan worden	Uittreding van vocht uit de bloedbaan door verwijding van bloedvaten
Huiduitslag	Jeukende blaasjes en roodheid	Verstopping afvoergangen van zweetklieren
Warmtestuwing, hitteflauwte, hitte-uitputting	Algemeen: droge mond, moe, duizelig, hoofdpijn Huid: rood, zwetend Lichaamstemperatuur tot 40 °C	Vochtverlies door transpiratie en verwijding van bloedvaten
Hittekrampen	Spierkramp Huid: warm en droog	Extreem verlies van vocht en zouten door transpiratie bij inspanning
Hitteberoerte (zonnesteek)	Algemeen: verward, suf, bewusteloos. Huid: warm en droog Lichaamstemperatuur boven 40 °C	Extreem verlies van vocht en zouten door transpiratie

Wat als een kind het toch te warm heeft gehad?

Vertoont een kind verschijnselen als gevolg van de hitte (zie tabel), breng het kind dan naar een koele plek en laat het drinken. Bij ernstiger klachten, of als de klachten niet verbeteren moet een arts worden gewaarschuwd.

Andere milieufactoren in het zomerseizoen

Naast hitte is er nog een aantal andere milieufactoren die in de zomer voor gezondheidsproblemen kunnen zorgen. Een voorbeeld is de eikenprocessierups, waarvan de brandharen jeuk en andere klachten kunnen veroorzaken. Zomersmog, een vorm van luchtverontreiniging kan leiden tot luchtwegklachten, vooral bij personen met gevoelige luchtwegen en bij lichamelijke inspanning. Het zwembadwater kan verontreinigd zijn met blauwalg of andere micro-organismen. Verder kunnen er tekenbeten worden opgelopen bij verblijf in de natuur.

Speciaal voor scholen: Wanneer krijgen basisscholen een tropenrooster?

Het schoolbestuur bepaalt zelf of het bij extreem warm zomerweer een tropenrooster wil instellen. Een tropenrooster is een rooster, dat aangepast is met het oog op de hitte, bijvoorbeeld kortere lesdagen. Het minimum aantal lessen per schooljaar moet in ieder geval gehaald worden (verplichte onderwijstijd). De school moet de ouders informeren over een tropenrooster. Hebben de ouders geen opvang voor hun kinderen? Dan moet de school een alternatief programma (opvang) aanbieden tijdens de uren waarop de lessen vervallen. Voor meer informatie over het tropenrooster, zie www.rijksoverheid.nl².

² <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/schooltijden-en-onderwijstijd/vraag-en-antwoord/wanneer-krijgen-scholen-een-tropenrooster>

Speciaal voor scholen: Schoolreisjes/activiteiten

Het is de verantwoordelijkheid van de school om te beslissen of een activiteit doorgaat of niet. De GGD kan de school tips geven

Speciaal voor kinderdagcentra: Geschikt eten en drinken

Geef kinderen meer te drinken. Liefst water of drinken dat weinig suiker bevat. Vers fruit en verse groenten is altijd goed, ook bij warm weer, bijvoorbeeld meloen, wortel en tomaat.

Tips om warmte-overlast te beperken

- Bied de kinderen vaak te drinken aan, bij voorkeur water. Het is belangrijk om te drinken vóóordat de kinderen dorst krijgen. Houd daarom in de gaten of de kinderen voldoende drinken.
- Plan geen intensieve bewegingsactiviteiten, pas het spel aan. Zoek daarbij een koele plek op, in of rond het gebouw. Soms is het binnen koeler dan buiten.
- Laat kinderen niet te lang in de zon spelen en smeer de kinderen vooraf in met zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor³.
- Zorg voor extra schaduw op het speelplein, met bijvoorbeeld schaduwdoeken of zonnezeilen en parasols.
- Zoek verkoeling met waterspelletjes en zwembadjes. Plaats deze in de schaduw en zorg dat er altijd toezicht is. Ververs het water iedere dag.
- Wees alert op insecten, vermijd plakkerige handen en gezichten. Het is beter om limonade niet buiten te schenken.

Specifiek voor scholen

- Je kunt leerlingen stimuleren om meer te drinken door ze een flesje of een bekertje water op tafel te laten zetten. Het is belangrijk om het flesje geregeld schoon te maken.
- Bij sportdagen is het verstandig om het programma in te korten, te verplaatsen naar de koelere ochtend en meer pauzes te nemen. Zorg voor voldoende drinkwater. Vervang intensieve spelen door waterspelletjes in de schaduw.

Specifiek voor kindercentra

- Om de allerkleinsten genoeg te laten drinken kun je bijvoorbeeld extra water aan de melkproducten toevoegen.
- Laat kinderen enkel in een rompertje (met luier) onder een dun lakentje slapen.

Tips om de binnentemperatuur te beperken:

- Doe de zonwering omlaag voordat de zon naar binnen schijnt. Zonwering aan de buitenzijde is effectiever dan zonwering binnen.
- Zet zo min mogelijk lampen of apparaten aan.
- Het wijd openen van ramen helpt alleen als het buiten minder warm is dan binnen. Anders komt er juist extra warmte binnen. Luchtbeweging helpt om zweet te verdampen en heeft hiermee een verkoelend effect. Het wijd openen van ramen en deuren kan zorgen voor luchtbeweging. Een ventilator ook.
- Begin te ventileren zodra het buiten koeler is dan binnen. Ventileer 's nachts zoveel mogelijk. Laat de mechanische ventilatie 's nachts aanstaan.
- Open de ramen niet als het gebouw voorzien is van balansventilatie met koeling. Schakel bij balansventilatie 's nachts de 'warmterugwinunit' uit, zodat de toegevoerde koelere buitenlucht niet opwarmt.

Meer informatie over hitte op scholen/kindercentra kunt u vinden in de documenten 'Binnen- en buitenmilieu voor kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en buitenschoolse opvang' ⁴ en 'Binnen- en buitenmilieu voor basisscholen' ⁵ van het Landelijk Centrum Hygiëne en Veiligheid, RIVM.

³ www.kwf.nl/preventie/zon-verstandig

2. Hitte bij evenementen

Vanaf een omgevingstemperatuur van boven de 25°C kunnen de onderstaande adviezen gegeven worden. Hoe hoger de temperatuur, hoe meer de adviezen kunnen worden benadrukt. Dit zijn generieke adviezen. Per evenement zal een keuze gemaakt moeten worden welke adviezen passend zijn voor de situatie. Het zal altijd maatwerk zijn en is afhankelijk van andere weersomstandigheden dan de buitentemperatuur (zoals de luchtvochtigheid en windsnelheid), het soort evenement en de bezoekers/doelgroep van het evenement.

In het kort kunnen de onderstaande 4 V's worden geadviseerd bij hitte en evenementen

1. Veranderen (bijvoorbeeld van intensief naar rustig, meer pauzes, betere voorzieningen (beschikbaarheid water en creëren schaduw)
2. Verkorten (de duur van het onderdeel / evenement inkorten)
3. Verplaatsen (Bijvoorbeeld naar een moment van de dag dat het minder warm is)
4. Vervallen (Het onderdeel / evenement niet door laten gaan)

LET OP!

De gemeente (bevoegd gezag / burgemeester) beslist of een evenement wordt afgelast! (De GGD geeft enkel advies)

Tips voor de organisator van de evenementen:

- Algemeen

- Zorg dat er bij het evenement voldoende ruimte is en voorkom dat de mensen opeengepakt staan (crowd control);
- Zorg bij buitenevenementen voor extra schaduwplekken waar mensen uit de zon verkoeling kunnen vinden (bijvoorbeeld door het neerzetten van partytenten en/of parasol)
- Nagaan of bij indoor evenementen met zeer grote ventilatoren lucht in beweging is te brengen
- Programma per onderdeel inkorten en/of langere pauzes tussen de onderdelen om mensen gelegenheid te geven water te drinken en afkoeling te zoeken in de schaduw
- Mogelijkheden langslopen om het evenement te verplaatsen naar ander tijdstip op de dag (wanneer het koeler is), of een andere dag.

- Informatie en communicatie

- Vraag als organisator van het evenement aandacht van je bezoekers voor de warme weersomstandigheden.
- Zorg dat iedere bezoeker op de hoogte is van de risico's van het warme weer
- Wijs mensen op hun eigen verantwoordelijkheid
- Informeer mensen wat ze zelf kunnen doen om overhitting te voorkomen.
- Zorg ervoor dat de organisatie alle (nood) telefoonnummers bekend zijn.
- Houd de weerberichten goed in de gaten. Wees ook voorbereid op een weersomslag, zoals onweer (zie ook onderdeel: maatregelen bij onweer).

Drinkwater en hygiëne:

- Verstrek gratis drinken (water) of zorg er voor dat er voldoende drinkwater tappunten op het terrein aanwezig en makkelijk toegankelijk zijn voor het publiek.
- Verstrek gratis kunststof drinkbekers of flesjes zodat mensen makkelijk water bij de hand hebben
- Maak de sanitaire ruimtes extra goed schoon. Minimaal 1 keer per uur.
- Bewaar voedsel (zeker rauw vlees) in de koelkast tot kort voordat het geconsumeerd wordt.
- Voorkom opwarming van (tijdelijke) koudwater-leidingen, in kader van legionellapreventie.

4

http://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Professioneel_Praktisch/Richtlijnen/Infectieziekten/LCHV_richtlijnen/Kindercentra/Binnen_en_buitenmilieu_voor_KDV_PSZ_en_BSO

5

http://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Professioneel_Praktisch/Richtlijnen/Infectieziekten/LCHV_richtlijnen/Basisscholen/Binnen_en_buitenmilieu_voor_basisscholen

- Gebruik van verneveling van water om bezoekers af te laten koelen kan enkel onder voorwaarden. Indien u hier voor kiest dient u zorg te dragen voor het volgende:
 - Win voorafgaand aan evenement en voordat de installaties (douches, waterslangen e.d.) geplaatst worden, informatie in bij de GGD over maatregelen die moeten worden genomen ter preventie van legionella.
 - U moet er voor zorgen dat deelnemers die niet door de waternevel willen lopen een andere route kunnen volgen (eromheen). Het is dus aan de deelnemer zelf om deze keuze te maken.

- *Inrichten Eerste Hulp*
 - Zorg voor aanvullende voorzieningen op de Eerste Hulp post zoals water, sportdrinkjes, frisdrank en/of ORS om vochtverlies en tekort aan mineralen aan te kunnen vullen.
 - Zorg voor het opschalen van de medische organisatie (inzet extra Eerste Hulpverleners). Hierdoor wordt de opkomsttijd van een Eerste Hulpverlener bij een slachtoffer verlaagd en wordt het aantal uren verminderd dat een Eerste Hulpverlener achter elkaar wordt ingezet bij een evenement (veiligheid eigen personeel).
 - Rust de Eerste Hulp post uit met bijvoorbeeld een koude douche, doeken die nat gemaakt kunnen worden en ventilatoren om oververhitte slachtoffers te laten afkoelen. Gebruik geen plantenspuiten in verband met risico op legionella.

- *Bij sportevenementen*
 - In geval van een sport evenement kun je advies inwinnen bij de betreffende sportbond.
 - Overweeg bij een hoge temperatuur en hoge luchtvochtigheid in combinatie met intensieve activiteiten het inkorten of aflassen van het evenement. Overleg de overweging met betrokkenen. Bij een sportevenement zijn vooral “amateurs” en onervaren/ongetrainde deelnemers een risico. (zie ook tekstbox: Tips voor deelnemen aan sportwedstrijden).

- *Bij een muziek/dance festival*
 - Wees alert op het gebruik van alcohol en drugs: geef goede voorlichting over de extra effecten bij hitte. Bij het gebruik van partydrugs, energy drinks en alcohol bestaat een extra kans op gezondheidseffecten door de invloed van deze middelen op de vochthuishouding en bloeddruk. Personen die dit soort middelen gebruiken zullen eerder lichamelijke klachten ondervinden (zie ook tekstbox: tips voor bezoekers aan dancefeesten).

Algemene hitte tips voor bezoekers

- Drink voldoende vocht (bij voorkeur water). Als je minder dan normaal plast of als je urine donkerder is moet je meer drinken.
- Neem zonnebrandcrème mee met een hoge beschermingsfactor en smeer hiermee de onbedekte huid regelmatig goed in⁶
- Trek luchtige kleren aan en draag in de volle zon een zonnehoed of zonneklep.
- Zoek de schaduw op, vooral tussen 12.00 en 16.00
- Houd kinderen in de schaduw
- Verzorg wondjes extra goed ter voorkoming van ontsteking.
- Zorg voor gekoelde etenswaren.
- Zorg dat je voldoende mineralen binnen krijgt om het uitgezweeten zout weer aan te vullen neem bijvoorbeeld soep, bouillon, melk of tomatensap.
- Wees matig met alcohol.
- Vermijd overmatige inspanning. Ga met gezondheidsklachten tijdens het evenement naar de eerste hulpverleners en met gezondheidsklachten na afloop van het evenement naar de huisarts.
- Zwem enkel in schoon en gecontroleerd zwemwater.
- Let op en zorg voor elkaar. Vooral mensen met een aandoening, bijvoorbeeld hartkwaal, luchtwegaandoening of diabetes zijn extra kwetsbaar bij hitte.

Tips voor deelnemen aan sportwedstrijden

Sporten bij warmte is onverstandig en kan zelfs gevaarlijk zijn. Een goede voorbereiding op de lichamelijke inspanning is bij hitte erg belangrijk. Daarom geven wij een aantal adviezen en informatie om te zorgen dat je verantwoord kunt blijven sporten. *Ken wel je eigen grenzen. Stop als je lichaam het laat afweten.*

Algemene tips

- Drink in het laatste half uur voor de start een halve liter water en neem het liefst zelf ook water mee.
- Bij warme omstandigheden is het niet verstandig de kerntemperatuur te veel te laten stijgen door de warming-up. Immers, hoe hoger de temperatuur in de warming-up, hoe eerder deze de kritische temperatuur tijdens de wedstrijd bereikt. Hierdoor zal het prestatievermogen gaan afnemen. Aanpassen van de warming-up lijkt dus zinvol, zoals uitvoeren in de schaduw en verminderen van duur en intensiteit.
- Start niet te snel zodat je lichaam aan de warmte kan wennen.
- Als je goed eet en drinkt en weet wat je doet, is er niks aan de hand. Gewoon minder hard, minder gek en minder veel.
- Water over het hoofd gooien of een natte handdoek in de nek leggen, koelt goed af. Ook kun je je shirt nat maken.
- Zorg ook na afloop voor een goede cooling down, drink en eet wat om vocht, mineralen en koolhydraten aan te vullen en trek droge kleding aan.

Eet- en drinktips

- Drink ongeveer 1,5 keer zoveel vocht als dat je zweet verliest (circa 1 liter per uur). Drink altijd grote slokken per keer;
- Water (hypotoon) is af te raden omdat het voor verdunning van het bloed zorgt. Om de energievoorraad, zout en mineralen op peil te houden, zijn isotone drankjes het beste. Isotone drank is water met een hoeveelheid opgeloste deeltjes (zout en suiker) die overeenkomt met iemands 'lichaamswater'. Gewoon water bevat amper opgeloste deeltjes. Het voordeel van isotone drank is dat het snel (samen met de ingenomen voeding!) wordt opgenomen. Isotone sportdranken zijn te herkennen aan de vermelding 'isotoon' op het etiket en aan de hoeveelheid koolhydraten (4-8 g/100 ml) en natrium (400 mg/100ml).
- Frequent kleine slokjes prikkelt de maag minder goed, waardoor de maagontleding trager is;
- Het lichaamsgewicht mag maximaal 1-2% gedaald zijn na inspanning;
- Je urineproductie moet voldoende zijn (minimaal 1,5 liter per dag);
- De vochtbalans in je lichaam kun je controleren aan de hand van de kleur van je urine. Is je urine helder van kleur, dan is de vochtbalans goed. Donkere urine kan wijzen op uitdroging en is een aanwijzing dat extra drinken nodig is.

⁶ www.kwf.nl/preventie/zon-verstandig

- Een andere manier om de vochtbalans te controleren is om jezelf voor en na een wedstrijd of training te wegen. Een gewichtsverlies van slechts 3% (twee liter vocht voor iemand van 70 kilogram) zorgt al voor een forse daling van de prestatie.
- Bij een inspanning korter dan 45 minuten is drinken tijdens inspanning niet nodig. Vanzelfsprekend dient wel in de uren vóór de inspanning voldoende gedronken te zijn.
- Extra zout innemen tijdens het sporten heeft geen effect. Wel koolhydraten en energievolle producten eten (brood, mueslirepen, bananen, ontbijtkoek en rozijnen), maar dat moet je ook doen als het wat kouder is.

Ken je eigen grenzen. Stop als je lichaam het laat afweten.

Bron: Sportzorg.nl⁷ (de voorlichtingswebsite van Sportgeneeskunde Nederland).

Tips voor bezoekers aan dancefeesten

- Smeer je in! Wees niet zuinig met zonnebrand en check welke factor jouw huidtype nodig heeft. Smeer elke paar uur een nieuwe laag. Het is niet verstandig om bij deze temperaturen in de volle zon te gaan staan.
- Bij tropische temperaturen verbruik je veel vocht, zeker als je aan het dansen bent. Voldoende water drinken is daarom erg belangrijk. Maar pas wel op! :Bij gebruik van MDMA of XTC kan te veel water drinken ook gevaarlijk zijn. We raden je aan om in dat geval niet meer dan 1 tot 2 glazen water per uur te drinken.
- In deze hitte bestaat de kans dat je oververhit raakt. Neem daarom geregeld een danspauze: ga lekker in de schaduw zitten en eet iets, zodat je zouten en energie op peil blijven.
- Draag geen kleding die te veel afsluit; het is belangrijk dat je lichaam kan ventileren. Een pet werkt goed tegen de zon, maar zorg wel dat de warmte af en toe van je hoofd kan ontsnappen. Je kunt je pet eventueel ook even nat maken om je hoofd af te laten koelen.
- Drank en drugs beïnvloeden de temperatuurregeling en vochtbalans in je lichaam. Zoek daarom, zeker met dit weer, niet je grenzen op en beperk je gebruik.
- Voel je je toch niet helemaal lekker? Ga dan naar de EHBO en wees eerlijk over wat je gebruikt hebt. De mensen daar zijn je beste vrienden

Bron: Unity (o.a. Jelinek)

⁷ <http://www.sportzorg.nl/bibliotheek/warmte-en-inspanning>

3. Smog en onweer

Smog:

Warme weersomstandigheden kunnen samengaan met tijdelijk hoge concentraties luchtverontreiniging in de buitenlucht (smog). Zomersmog kan leiden tot gezondheidsklachten bij mensen met gevoelige luchtwegen (zoals astma) of met hart- en vaatziekten. Maar ook bij mensen die zich zwaar lichamelijk inspanssen in de buitenlucht. Dat is te merken aan irritatie van ogen, neus en keel, hoesten en kortademigheid. Meer informatie is te lezen in de GGD richtlijn Smog en gezondheid van het RIVM ⁸

Als veel smog wordt verwacht, laat het RIVM een smogwaarschuwing uitgaan via o.a. nieuwsberichten en teletekst. Vermijd in dat geval (zware) lichamelijke inspanning buitenshuis, vooral in de namiddag en vroege avond. Verplaats deze activiteiten naar de vroege ochtend.

Onweer:

Onweer komt regelmatig voor bij warm weer in Nederland. Deze onweersbuien ontstaan in een vochtig overgangsgebied van warme naar veel koudere lucht. In onweerswolken stromen sterk stijgende warme lucht en sterk dalende koude lucht vlak langs elkaar. Met die stromingen worden ook elektrisch geladen deeltjes meegevoerd, waardoor de wolk als een enorme condensator wordt opgeladen. Daardoor worden ontladingen mogelijk tussen de wolk en andere wolken of tussen de wolk en de aarde. Dit leidt tot bliksem en donder. Hieronder zijn de handelingsperspectieven weergegeven van de site van het KNMI⁹.

- Houd vanaf een week voorafgaande aan het evenement dagelijks de weersberichten bij (www.knmi.nl of www.weeronline.nl);
- Werk de (extreme) weersomstandigheden op voorhand uit in een draaiboek/ veiligheidsplan en informeer alle betrokkenen over hun taak;
- Wijs bij buitenevenementen de deelnemers/bezoekers via de website en/of bij inschrijving op hun eigen verantwoordelijkheid (juiste kleding en schoeisel e.d.);
- Zorg er bij de voorbereiding voor dat er ten tijde van het evenement voldoende schuilmogelijkheden aanwezig zijn;
- Zorg bij onverwacht weer dat deelnemers/bezoekers niet in het open veld lopen/rennen, maar wijs hen op de schuilmogelijkheden, verspreid groepen;
- Indien mensen zich toch in het open veld moeten ophouden, laat ze dan in hurkzit gaan en hoge punten in de omgeving vermijden totdat de bui over is;
- Laat de deelnemers/het publiek geen (openstaande paraplu's gebruiken tegen de regen;
- Zorg dat de deelnemers/het publiek minimaal drie meter van stalen hekken, lichtmasten e.d. blijft.
- Voorkom paniek onder de deelnemers/ het publiek;
- Zorg dat er voldoende poncho's o.d. aanwezig zijn, die bij slecht weer kunnen worden uitgedeeld;
- Zorg dat er bij aanvang van het evenement voldoende onderkoelingsmiddelen aanwezig zijn. Dit kunnen zijn (isolatie) dekens; foliedekens of andere middelen om een patiënt warm te houden;
- Zorg voor een goede communicatiestructuur c.q. informatievoorziening tijdens het evenement, zowel intern als naar het publiek toe;
- Houd tijdens het evenement ieder uur de weersberichten in de gaten;
- Stel het evenement uit of last het af bij dreigend onweer;
- Zorg dat er ruim voldoende gecertificeerde EHBO aanwezig is ten tijde van het evenement;
- Indien er tussen de bliksemschicht en het gerommel minder dan 10 seconden geteld wordt, dan is de afstand van het onweer maximaal ongeveer drie kilometer (hoe korter de tijd, hoe dichterbij het onweer).

⁸

http://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Wetenschappelijk/Rapporten/2012/november/GGD_richtlijn_medische_milieukunde_Smog_en_gezondheid

⁹ Bron: KNMI (www.knmi.nl)