

Hitteplan Haegsche Bluf Marathon - zaterdag 29 juni 2019 - Versie 1.0

Weersverwachting

De weersverwachting voorspelt temperaturen rond de 30 graden. Vaak is het aan zee een stuk koeler, maar soms ook niet. Een marathon roeien in de hitte is goed mogelijk, mits je je goed voorbereidt. De tips gelden voor zowel de roeiers als de vrijwilligers!

Let op elkaar

Het belangrijkste advies is om goed op elkaar te letten. Je ploeggenoten ken je, dus als die anders reageren: vraag of er wat aan de hand is en hou ze in de gaten. Vraag bij twijfel door! Ook de vrijwilligers zullen vragen of het goed gaat. Neem de tijd voor ze (ook als je een wedstrijd roeit) en respecteer hun advies (het is maar een marathon).

Algemene tips

- Ken je eigen grenzen. Geen medaille is misschien jammer, maar **stop voordat je lichaam het laat afweten**. Zorg voor jezelf, leg de boot veilig ergens neer, dat regelen we later wel.
- **Bel bij calamiteiten 112** en informeer daarna zo snel mogelijk de wedstrijdleiding.
- 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. 70% is snel genoeg.
- Je kan jezelf koelen door je petje in (Vliet)water te dopen. Ook kun je je shirt nat maken. Een katoenen shirt koelt beter dan synthetisch.

Kleding/bescherming

- Smeer je goed en meerdere keren per dag in met een hoge factor zonnebrandcrème die UVB- en UVA-straling tegenhoudt.
- Draag witte of lichtgekleurde kleding die de warmte het beste weerkaatst. Lange mouwen en broekspijpen beschermen je huid. Kleedt je dun en gebruik 'ademende' kleding.
- Bescherm je hoofd en nek met een tropenpet, bandana, etc.
- Draag een zonnebril om je ogen te beschermen tegen fel zonlicht.

Eten en drinken

- Drink ongeveer 1,5 keer zoveel vocht als dat je zweet verliest (circa 1 liter per uur). Drink altijd grote slokken per keer. Als je te veel vocht verliest, is dat gevaarlijk.
- Stop wat vaker voor een plaspauze, zodat je voldoende kunt blijven drinken (of voor de wedstrijdroeiers: neem een groot hoosvat mee ;-)) Donkere urine wijst op uitdroging!
- 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.
- Vergeet niet te eten, ook dat is belangrijk als je het de hele dag wilt volhouden.

Veel voorkomende warmte-aandoeningen

Kramp is een pijnlijke, onwillekeurige samentrekking van een spier. Kramp treedt meestal op in de spieren die tijdens het sporten het meest belast worden, zoals de kuit- of bovenbeenspieren. De meest voorkomende oorzaak van kramp is verlies van vocht en zouten. Je kunt bij opkomen van kramp de aangedane spier het beste even rustig losschudden of voorzichtig rekken. Het is verstandig direct een glas isotone sportdrink te drinken om de verloren mineralen en koolhydraten aan te vullen.

Een **flauwte** kan optreden direct nadat iemand gestopt is met een zware inspanning of wanneer iemand een tijd stil heeft gestaan in de zon. Het wordt veroorzaakt door een plotselinge bloeddrukdaling. Dit ontstaat wanneer het bloed zich verzamelt in de wijd

openstaande bloedvaten in de benen, doordat het bloed niet meer tegen de zwaartekracht in wordt weggepompt door de samentrekkende kuitspieren. Leg bij een flauwte de persoon plat op zijn rug met zijn benen omhoog. Laat de persoon, zodra deze weer hersteld is, in de koelte zitten en geef hem wat te drinken. Let op, bij oudere mensen moeten ook andere oorzaken van het flauwvallen uitgesloten worden, zoals bijvoorbeeld een hartritmestoornis.

Een **zonnesteek** treedt op wanneer de lichaamstemperatuur stijgt en uitdroging toeneemt, Extreme vermoeidheid, duizeligheid, hoofdpijn en extreem zweten zijn symptomen van een zonnesteek. Het hart moet bloed naar de huid pompen om het lichaam af te koelen, maar ook naar de hardwerkende spieren. Als dan ook nog eens de totale hoeveelheid bloed die rondgepompt wordt, is afgenomen door het vochtverlies van het zweten, daalt de bloeddruk en stijgt de hartslag, hetgeen klachten kan geven. Behandeling bij een zonnesteek bestaat uit het stoppen met roeien, direct een glas isotone sportdrink drinken en het lichaam koelen met behulp van ijs in de liezen, onder de oksels en rond de hals.

Warmtebevanging of hyperthermie is een gevaarlijke, levensbedreigende toestand. Het is een stadium verder dan een zonnesteek. Bij aanblijven van de warmte en het vochtverlies neemt de circulatie van het bloed in de huid af ten gunste van de circulatie van het bloed naar de hersenen en inwendige organen. Je kan het merken aan een hete en droge huid, een snelle pols en een hoge lichaamstemperatuur (soms meer dan 41 graden). Soms is een sporter verward of vertoont irrationeel gedrag. Hyperthermie kan ook leiden tot stuiptrekkingen en fatale schade aan het zenuwstelsel en de inwendige organen. Bij een warmtebevanging is het belangrijk het lichaam zo snel mogelijk te koelen en de speler snel vocht toe te dienen. Direct de ambulance bellen, want snel transport naar het ziekenhuis is noodzakelijk.

EHBO-app van het Rode Kruis

Download de EHBO-app van het Rode Kruis: <https://www.rodekruis.nl/eerste-hulp/ehbo-app>. Daarin wordt uitgelegd hoe jij jezelf of anderen kan helpen mocht dat nodig zijn. Zoek alvast op wat je moet doen bij *flauwte*, *zonnesteek* en *warmtebevanging*.

| | signalen | doen |
|-------------------------|---|--|
| Kramp | | <ul style="list-style-type: none"> ○ rustig losschudden of voorzichtig rekken ○ glas isotone sportdrink drinken om de verloren mineralen en koolhydraten aan te vullen |
| Flauwte | bleek worden, geeuwen en zweten | <ul style="list-style-type: none"> ○ Leg bij een flauwte de persoon plat op zijn rug met zijn benen omhoog. ○ Laat de persoon, zodra deze weer hersteld is, in de koelte zitten en geef hem wat te drinken |
| Zonnesteek | bleek zien, gloeiende huid en/of extreem zweten, extreme vermoeidheid, duizeligheid, hoofdpijn, braken | <ul style="list-style-type: none"> ○ stoppen met sporten ○ direct een glas isotone sportdrink drinken ○ lichaam koelen met behulp van ijs in de liezen, onder de oksels en rond de hals |
| Warmte bevanging | stadium verder dan een zonnesteek. Hete en droge huid, snelle pols en hoge lichaamstemperatuur (soms > 41 graden). Soms verward of irrationeel gedrag vertonend. Ook kunnen stuiptrekkingen optreden en fatale schade aan het zenuwstelsel en de inwendige organen. | <ul style="list-style-type: none"> ○ lichaam zo snel mogelijk koelen ○ de sporter snel vocht toe dienen ○ direct de ambulance bellen, want snel transport naar het ziekenhuis is noodzakelijk |