

WERKEN IN DE HITTE

VOORAFGAAND AAN EEN INZET

- Zorg dat je in goede gezondheid bent
- Zorg dat je voldoende water hebt gedronken (tenminste 0.5 liter per uur)
- Vul je bidon bij aanvang van elke dienst met vers water
- Eet evenwichtig en regelmatig
- Vermijd overmatig gebruik van cafeïne zoals koffie, energydrink en cola
- Vermijd overmatige inspanning zoveel mogelijk
- Zorg ervoor dat je huid schoon en droog is bij aanvang uitruk
- Zorg dat je kleding onder je bluspak is aangepast aan de weersomstandigheden
- Wijs de alarmering af als je niet 'fit to fight' bent

TIJDENS EEN INZET

- Schaal snel op
- Los af na 1 ademluchtfles
- Wees je bewust van de voortekenen van hittestress en houd collega's goed in de gaten
- Voer zwaar werk zoveel mogelijk samen met collega's uit
- Blijf zoveel mogelijk op afstand van een hittebron
- Vermijd onnodige fysieke inspanningen (bijvoorbeeld: ren niet als het niet nodig is)



DIRECT NA EEN INZET

- Verwijder, of open, in een veilige omgeving je beschermende kleding en uitrusting (vermijd altijd contact met gevaarlijke stoffen)
- Blijf zoveel mogelijk in een koele/schaduwrijke omgeving
- Drink water, eventueel aangevuld met isotone drank
- Communiceer en wees eerlijk over hoe je je voelt
- Koel extra door je handen en/of voeten in water te koelen

Ben jij voldoende gehydrateerd?

Doe de urine-kleurtest

Voldoende

Bij rust tussen de 250 en 500 ml per uur
Bij inspanning 125 tot 250 ml per kwartier

Onvoldoende

Bij rust tussen de 250 en 500 ml per uur
Bij inspanning 125 tot 250 ml per kwartier

Slecht

Bij rust tussen de 250 en 500 ml per uur
Bij inspanning 125 tot 250 ml per kwartier

Drink meteen als je in de "onvoldoende" of "slecht" zone zit. Drink niet teveel tegelijk, maar structureel kleine hoeveelheden.

Is je urine rood? Neem dan contact op met een arts.



Lees meer info
van Brandweer
Nederland



BRANDWEER
Noord-Holland Noord

Veiligheidsregio
Noord-Holland Noord

