



Voorzorgsmaatregelen bij warm weer tijdens de Waddinxveende avondvierdaagse

Normaal gesproken wil het lichaam zijn temperatuur graag constant houden, op het voor mensen meest aangename niveau van 37°C. In tropische omstandigheden is dat moeilijk en zal het lichaam (dat al wandelend zelf óók warmte produceert) er dus alles aan doen om warmte af te voeren.

Dat kan normaal gesproken op twee manieren. Ten eerste via een droge warmtestroom. Wanneer de omgevingstemperatuur koeler is dan de lichaamstemperatuur, kan het lichaam warmte afstaan aan de omgeving. Maar aan dit mechanisme heb je niets als de omgeving warmer is dan het lichaam. Gelukkig kan het lichaam dan zijn warmte kwijt via de verdamping van zweet. Wanneer zweet vanaf de huid verdampt, wordt warmte aan de huid onttrokken. Logisch dus dat het bij een hoge luchtvochtigheid moeilijker is om warmte te verliezen. Als er wat wind staat, wordt het gemakkelijker om zweet te verdampen. Als het lichaam er niet in slaagt om voldoende warmte af te voeren, loopt de lichaamstemperatuur (te veel) op.

Warmte zorgt ervoor dat de bloedvaten in onze huid wijder worden. Het hart moet daardoor meer moeite doen om het bloed rond te pompen en de bloeddruk op peil te houden. De hartfrequentie gaat bij heet weer dan ook meestal omhoog.

- Pas het wandeltempo aan. Hierdoor produceer je minder warmte en hoeft het lichaam dus minder warmte af te voeren. Las ook regelmatig/vaker pauzes in.
- Zorg ervoor dat je niet uitdroogt. Daarvoor moet je voldoende en tijdig drinken en alcohol vermijden.
- Eet niet te veel en zeker geen moeilijk verteerbare kost. Het verteren van voedsel produceert warmte en je hebt het al warm genoeg!
- Zoek regelmatig verkoeling. Ga in de schaduw lopen als dat mogelijk is. Besproei jezelf met fris water, houd je hoofd onder de koele kraan of leg een koele handdoek in de nek.
- Draag luchtige kleding van ademend materiaal dat het lichaam zoveel mogelijk bedekt tegen de zon. Met strakke kleding is het moeilijker om warmte kwijt te raken.
- Voorkom verbranding: gebruik een zonnebrandcrème met een voldoende hoge beschermingsfactor. Een hoed of pet kan je enige bescherming bieden tegen een zonnesteek. Bescherm ook je nek tegen de zon.
- Wees alert op symptomen als hoofdpijn, misselijkheid of duizeligheid. Die kunnen wijzen op een vochttekort of een zonnesteek.
- Het advies om op warme dagen zouttabletten in te nemen, is achterhaald. Zouttabletten verergeren het probleem. Drink voldoende en vul het verloren zout aan via het zout in de normale voeding. Isotone sportdrank is ook een goede manier.

Op het terrein van Be Fair is een watertappunt aanwezig. Deze zit buiten bij de entree. Zorg dat je waterfles goed gevuld is voordat je vertrekt.