

Wat te doen bij hitte?

Houd de facebookpagina van de Boekelse en Venhorstse Avondvierdaagse in de gaten.

Draag een wit petje of hoedje tegen de zon. Vermijd donkere kleuren, deze zorgen dat je hoofd juist eerder opwarmt.

Smeer je goed in!

Zorg ervoor dat je een **flesje water** bij je hebt!

Start niet te snel zodat je lichaam aan de warmte kan wennen.

Water over je hoofd gooien koelt goed af.

Drink veel en voordat je dorst hebt!! Neem grote slokken!

Maak gebruik van spoel-installaties en van de aangeboden sponzen bij de waterposten om jezelf af te koelen.

Voel je dat je niet lekker wordt, ga dan de drukte uit, drink water en zoek een plek in de schaduw. Bel eventueel de EHBO post.

Gebruik altijd je gezond verstand en luister naar je lichaam. Stop als je lichaam het laat afweten

(bron tips: gezondheidsnet.nl, sportzorg.nl)