

## Extra informatie voor de Battle

In verband met de hoge temperaturen hebben we extra informatie voor de deelnemers, buddy's en het publiek van de Battle.

### Wat is een zonnesteek?

Als het warm is, verliest het lichaam vocht door zweten. Zo koelt het lichaam zichzelf. Verliest u meer vocht dan u drinkt, dan heeft uw lichaam uiteindelijk te weinig vocht om te verdampen. Daardoor stijgt de temperatuur in uw lichaam. Bij inspanning kan de temperatuur ook hoger worden. Dat komt doordat de spieren meer warmte maken dan de huid door zweten kan afgeven.

Door te weinig vocht in het lichaam wordt de huid van romp, armen en benen niet goed doorbloed. Die worden dan bleek en stoppen met zweten. De temperatuur van het lichaam wordt dan hoger. Dat is gevaarlijk. Als dit in de zon gebeurt, noemen we het een **zonnesteek**.

Iemand met een zonnesteek is te warm en te droog. De combinatie van uitdrogen en oververhitting kan gevaarlijk zijn. Het wordt wel een **hitteberoerte** genoemd.

Let op: Iedereen op het parcours kan het overkomen: deelnemer, buddy, toeschouwer en de mensen van de organisatie!

### Klachten die vaak optreden voorafgaand aan een zonnesteek

- Overmatig zweten
- Hoofdpijn
- Misselijkheid en overgeven
- Bleek uiterlijk
- Slapte
- Spierkrampen

### Klachten die kunnen optreden bij een zonnesteek

- Verwardheid en raar gedrag
- Hoofdpijn
- Slapte
- Toevallen (soort epileptische aanvallen)
- Problemen met bewegen
- Verminderd bewustzijn of bewusteloosheid

### Hoe kunt u een zonnesteek voorkomen?

- Goed insmeren met zonnebrand, hoge factor
- Regelmatig drinken, meer dan u gewend bent

- Vooral isotone drankjes
- Parasol door buddy
- Sprayen met plantenspray
- Bij bovenstaande klachten uit de zon en inspanning staken (evt. tijdelijk)
- Kleding losmaken
- Koelen met handdoeken op hoofd, schouders, oksels en liezen
- Maak eventueel gebruik van watervallen en beekjes langs het parcours
- Na afloop van wedstrijd niet in de zon zitten

### **De organisatie heeft extra maatregelen getroffen**

- Informatie op website en social media
- Informatie mondeling aan deelnemers
- Extra toezicht op parcours van medisch team
- Meer drinkposten ingesteld
- Meer tentenkoepels op het parcours
- Handdoeken en waterbakken om te koelen
- Blowers op verschillende posten
- Parasolletjes voor buddy's
- Plantensprays