

Herken de signalen van oververhitting

Het is warm. Heel warm. Buiten sporten onder deze condities is niet zonder gevaar. We vinden het belangrijk dat trainers én lopers weten hoe ze kunnen herkennen wanneer milde hitteklachten overgaan op een levensgevaarlijke hitteberoerte.

Fase 1: hittekramp & uitdroging: eerste signalen.

Symptomen: Heftige spierkrampen (vaak in de kuiten of buik), extreme dorst, veel zweten.

Actie: Direct stoppen met lopen, de schaduw opzoeken, rustig water of isotone sportdrink drinken en de spieren voorzichtig stretchen.

Fase 2: hitte-uitputting: serieus risico.

Symptomen: Duizeligheid, hoofdpijn, misselijkheid, bleke huid, slapte en een snelle hartslag.

Actie: Stop de training direct. Koel de loper met natte doeken (nek, oksels, liezen). Laat de loper liggen met de benen iets omhoog en geef kleine slokjes water.

Fase 3: hitteberoerte (heat stroke): Levensgevaarlijke noodsituatie!

Symptomen: Verwardheid, agressie of sufheid, wegraken, een **hete, droge en rode huid** (stopt met zweten), lichaamstemperatuur boven de 40 °C.

Actie: **Bel direct 112.**

Dit is een medische noodsituatie. Breng de persoon in de schaduw en koel agressief met ijs, koud water of natte lakens in afwachting van de ambulance.