

Hittestress

Wat is hittestress ?

De mens functioneert het best bij een lichaamstemperatuur van ongeveer 37°C. Het lichaam heeft meerdere mechanismen om deze lichaamstemperatuur op peil te houden door warmte af te geven aan de omgeving. Het verdampen van zweet is hierbij het belangrijkste.

Als de warmteproductie te hoog wordt, of de omstandigheden warmteafgifte aan de omgeving niet toe laten, zal de lichaamstemperatuur stijgen.

Een hoge(re) lichaamstemperatuur kan leiden tot hitte-gerelateerde aandoeningen.

Er zijn meerdere factoren die op zichzelf of in combinatie, tot hitte-gerelateerde aandoeningen kunnen leiden.

Dat zijn:

1. Inzet tijdens brandbestrijding.
2. Dragen van persoonlijke beschermingsmiddelen.
3. Verrichten van fysiek zwaar werk.
4. Onvoldoende fitheid / acclimatisatie.
5. Werken tijdens warme weersomstandigheden.



Hitte-gerelateerde aandoeningen zijn oplopend in mate van ernst:

Hittekrampen symptomen:

- Een lichaamstemperatuur van 37 - 39°C.
- Normale mentale toestand.
- Overvloedig zweten tijdens inspanning (zoutverlies).
- Mogelijk (tijdelijke) huidaandoeningen, zoals jeuk en uitslag.
- Kortdurende spierkrampen tijdens sport en fysieke arbeid..

Hitte-uitputting symptomen:

- Hartkloppingen of een verhoogde hartslag als gevolg van zout- en waterverlies,
- Zwakte, moeheid, duizeligheid, hoofdpijn, braakneiging en braken en slaperigheid.

Hitteflauwte symptomen:

- Kortdurende, vanzelf overgaande bewusteloosheid, niet ten gevolge van een hersenschudding.
- Slachtoffer is direct na het bijkomen helder.

Hitteberoerte symptomen:

- Sterk verhoogde lichaamstemperatuur (>40°C).
- Vaak een hete droge huid (het zweten is gestopt).
- Afwezig of verward.
- Stuiptrekkingen (bv. rillen) en bewustzijnsverlies.
- Risico op hart- of ademhalingsstilstand.

Wat kun je doen, om hittestress te voorkomen:

Voor de inzet:

- Zorg voor een goede algemene gezondheid.
- Zorg voor een goede fysieke fitheid.
- Zorg dat je gedurende de dag regelmatig water drinkt, wacht niet tot je dorst hebt.
- Vermijd overmatig gebruik van koffie en andere cafeïne-houdende dranken zoals energydrink, alcohol en cola.
- Zorg er voor dat je huid droog is bij aanvang van een uitruk.

Tijdens de inzet:

- Schaal als operatoneel leidinggevende sneller op.
- Los elkaar af na verbruik van een ademluchtflus
- Herken de symptomen van hittestuwing en let ook op je collega's.
- Voer zwaar werk zo mogelijk samen met collega's uit.
- Blijft zoveel mogelijk op afstand van een hittebron.
- Vermijd onnodige fysieke inspanningen zoveel mogelijk (ren niet als dat niet nodig is).

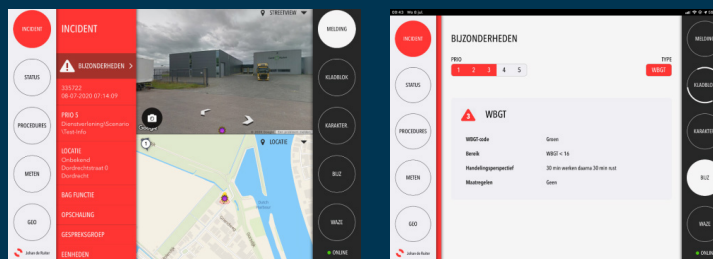
Na de inzet:

- Open of verwijder je beschermende kleding in een veilige omgeving.
- Zoek een koele of schaduwrijke plek op
- Drink genoeg water, eventueel aangevuld met isotone drank
- Wees eerlijk en communiceer over hoe je je voelt.
- Koel jezelf extra met een natte handdoek in je nek of door je handen in water te koelen.

De WBGT Waarde:

Om meer grip op de hitte te krijgen is er een tool gekoppeld aan LiveOp. Deze tool geeft je het handelingsperspectief bij een repressieve inzet of oefensituatie.

Doel is hittestress preventie !



Oefenen	Oefenen	Oefenen	Oefenen
Geen beperkingen voor het oefenen.	Besprek met oefenleider, instructeur of examiner hoe inzetduur van activiteiten terug gebracht kan worden.	Bekijk bij realistisch oefenen naar mogelijkheden om programma aan te passen. Beperk inspanningen bij reguliere oefeningen.	Advies om opleiding/oefening/examen naar een ander moment te verplaatsen of programma aan te passen.
Handelingsperspectief : Advies werk / rust: 30 min / 30 min. Zorg dat je voortdurend drinkt gedurende de dag.	Handelingsperspectief : Advies werk / rust: 30 min / 30 min. Water inname 0,5 ltr / per uur.	Handelingsperspectief : Advies werk / rust: 20 min / 40 min. Water inname 1 ltr / per uur.	Handelingsperspectief : Advies werk / rust: 10 min / 50 min. Water inname 1 ltr/per uur.

Actief herstel:

Actief herstel is een manier om de gevolgen van (hitte-)belasting te neutraliseren.

Gedurende korte tijd wordt na een (trainings)inzet aandacht besteed aan:

- Het (actief) verlagen van de lichaamstemperatuur
- Het bijvullen van het vochtverlies en de energievoorraad
- Het uitrusten van de inzet.

Wil je de actuele WBGT Waarde weten, scan dan deze QR-code of open deze [link](#).



Wil je het handelingsperspectief per kleurcode lezen, scan dan deze QR-code of open deze [link](#).



Wil je meer weten over omgaan met warmte en hitte scan dan deze QR-code of open deze [link](#).



Wil je weten hoeveel water je moet drinken, scan dan deze QR-code of open deze [link](#).

