

NATUURLIJK GEVAAR

www.ksa.be/themas/natuurlijkgevaar

HITTEGOLF

Drinken

- ▶ Drink meer dan gewoonlijk, ook als je geen dorst hebt.
- ▶ Drink vooral **water**, ongeveer 1,5 liter per dag.
- ▶ Kleurt je **urine donker**, drink meer!

Voedsel (Hygiëne)

- ▶ Kies voor **aangepaste lichte maaltijden** op erg warme dagen en voorzie waterrijk vers fruit als vieruurtje (bv. watermeloen).
- ▶ Bij hoge temperaturen is er kans op **voedselvergiftiging**.

Bewaar vlees op max. **7°C**,
gevogelte - gehakt - vis op max **4°C**,
bewerkte groenen en fruit op **7°C**
en diepvries op **-18°C**.

- ▶ Ga desnoods meerdere keren inkopen doen en koop **kleinere hoeveelheden**.
- ▶ **Leeg en ontsmet** waterbidons elke dag. Hou die in de schaduw.

Bescherm

www.warmedagen.be

- ▶ Draag **luchtige, lichtgekleurde kledij** (die ook voldoende bescherming biedt tegen zonnebrand).
- ▶ Draag een **zonnepet of -hoed**.
- ▶ Smeer een aantal keer per dag in met een **sterke zonnecrème**.

Smeer gevoelige zones zoals neus, oren, nek en voeten extra in!

Hou het koel!

- ▶ **Ventileer** gebouwen zolang het buiten frisser is dan binnen.
- ▶ **Verplaats zware activiteiten** naar koelere momenten.
- ▶ Las tijdens activiteiten **rustmomenten en drinkpauzes** in.
- ▶ Zoek **verfrissing** op: probeer in de schaduw te blijven of neem een plons in een zwembad of ander water.

BUIEN

1. Voorkomen

- ▶ Zet slaaptenten op **het hoogste deel** van kampplaats, op **vlak** terrein.
- ▶ Sijor je tent **in de hoogte**.

2. Handelen

- ▶ Reageer **snel**.
- ▶ Hou de kinderen **bezig**.
- ▶ Zorg voor **droge** kleren.

STORM

- ▶ **Sluit en controleer** alle tenten, ook de haringen waarmee de muren verankerd zijn.
- ▶ **Span** scheer- en stormlijnen **op**.
- ▶ Verwijder alle voorwerpen die kunnen **wegwaaien**.
- ▶ Zorg voor **aangepaste activiteiten**.
- ▶ Pas op met vuur!

Laat kinderen **NOOIT** alleen!

ONWEER

- ▶ Loop een gebouw **binnen**, weg van de ramen. Ook in een auto ben je veilig.
- ▶ Zoek in een bos een groepje **lage bomen** in het laagste deel van het terrein.
- ▶ In groep loop je een groter risico op een blikseminslag. Blijf dus niet bij elkaar, maar zoek een beschutting of hurk verspreid op zeker 2 meter afstand van elkaar.
- ▶ Ben je op het verkeerde moment op de verkeerde plaats en kan je geen schuilplaats vinden? **Neem dan de veiligheidshouding aan.**

Ga **NOOIT** onder een alleenstaande boom staan!

- ▶ Blijf uit de buurt van **open waters** zoals vrijvers en zwembaden, hoogtes (zoals toppen van heuvels of uitzichtpunten), **bosranden, omheiningen** (ook niet-metalen), **bedradingen of leidingen, boten en tenten, hoge gebouwen en torens, metalen constructies.**



- ▶ Ga gehurkt op je tenen zitten
- ▶ Sla je armen om je knieën
- ▶ Hou je hoofd zo laag mogelijk
- ▶ Hou je handen over je oren en voeten tegen elkaar
- ▶ Ga nooit plat op de grond liggen. Hurk indien mogelijk in een greppel.

TEKENBETEN

- ▶ **Controleer altijd** op tekenbeten als je in de natuur bent geweest.
- ▶ Controleer het lichaam **van kop tot teen**.
- ▶ Verwijder een teek rustig en **in één beweging**.
- ▶ Vul een **opvolgformulier** in (zie campagnetoolkit of gratis te bestellen via www.tekenbeten.be)
- ▶ Volg de **symptomen** een maand lang op.

www.tekenbeten.be

BIJ NOOD

Tijdens de kantooruren: Contacteer jouw provinciaal secretariaat

- ▶ Check het contactgegevens kaartje

Buiten de kantooruren: Noodgevallen op kamp?

- ▶ **Noodnummer:** 0495/164746
- ▶ Check de crisiscommunicatie fiche

