

OutdoorOnly hitte noodkaart

Bewaar deze kaart op je telefoon of print hem uit voor noodgevallen tijdens extreme hitte.



Noodgevallen

Bel 112 bij bewusteloosheid, verwardheid of als iemand stopt met zweten.

Persoonlijke gegevens

Naam:

Telefoonnummer:

ICE:

Hitte symptomen checklist

Mild (Hittestuwing)

- Veel zweten
- Vermoeidheid
- Hoofdpijn
- Lichte duizeligheid

Actie: Rust in schaduw + water drinken

Matig (Uitdroging)

- Dorst/droge mond
- Donkere urine
- Spierkramp
- Misselijkheid

Actie: Stop wandeling + koel af + sportdrink drinken

Ernstig (Hitteberoerte)

- Stopt met zweten
- Hete, droge huid
- Verwardheid
- Braken

Actie: Bel 112 + maximaal koelen

Eerste hulp stappenplan

1. Verplaats

- Naar schaduw/koele plek
- Kleding los/uit
- Plat laten liggen

2. Koel

- Nat maken met water
- Focus: hoofd, nek, oksels
- Waaier koelte toe

3. Hydrateer

- Kleine slokjes water
- Alleen bij bewustzijn
- Liefst sportdrank

4. Monitor

- Blijf bij de persoon
- Check bewustzijn
- Bij twijfel: bel 112

Preventie quick tips

Voor vertrek:

- ☐ Check KNMI waarschuwingen
- ☐ Start gehydrateerd
- ☐ Plan route met waterpunten

Onderweg:

- ☐ Drink elke 15 minuten
- ☐ Pauzeer elk uur
- ☐ Verlaag tempo

Alarmsignalen:

- ☐ Hoofdpijn = meer drinken
- ☐ Duizelig = direct pauze
- ☐ Misselijk = stop wandeling

Waterberekening

- **Basis:** 0,5L per uur
- **Hitte:** 1L per uur
- **Extreme hitte:** 1,5L per uur

Disclaimer: Deze kaart geeft een indicatie op basis van algemene richtlijnen. Luister altijd naar je eigen lichaam en raadpleeg bij twijfel een arts. Bij acute klachten: bel 112. OutdoorOnly is niet aansprakelijk voor beslissingen genomen op basis van deze kaart. Wandel veilig.