

Roeien in heet en zonnig weer

Versie: v1, 17 juli 2017, EHBO-commissie

Roeien in heet en zonnig weer.....	1
1. Samenvatting.....	2
2. Oververhitting.....	2
2.1. Hitte-uitputting en hitteberoerte.....	2
2.2. Preventie.....	2
2.3. Herkenning.....	3
2.4. Hulp.....	3
3. Zonnebrand.....	4
3.1. Wat is zonnebrand?.....	4
3.2. Preventie.....	4
3.3. Herkenning.....	5
3.4. Hulp.....	5
4. Uitdroging.....	5
4.1. Wat is uitdroging?.....	5
4.2. Preventie.....	5
4.3. Herkenning.....	5
4.4. Hulp.....	6
Literatuurlijst.....	6
Mutatieoverzicht.....	6

1. Samenvatting

Probleem	Voorzorgsmaatregel	Oplossing
Oververhitting (hypothermie)	Niet roeien midden op de dag, niet zwaar trainen in de hitte, rusten in de schaduw, dunne kleding	Naar koelere plek brengen, ontkleden, koele (geen koude) douche of afkoeling in het roeiwater, medisch advies in ernstige gevallen
Zonnebrand	Niet roeien midden op de dag, drinken, beschermende kleding, pet, zonnebril, zonnebrandcrème (factor 30 – 50)	Verzachtende zalf, medisch advies in ernstige gevallen
Uitdroging	Water meenemen en genoeg drinken (0,5 liter per half uur bij temperaturen boven de 25 °C). Cafeïne drank bevordert de uitdroging!	Blijven drinken, medisch advies in ernstige gevallen

2. Oververhitting

2.1. *Hitte-uitputting en hitteberoerte*

Oververhitting kan warmte-uitputting of, erger, een hitteberoerte tot gevolg hebben. Hitte-uitputting (zonnesteek) is een vorm van uitputting door vocht- en/of zoutverlies, waarbij het lichaam meer warmte vasthoudt dan het kwijtraakt. Hitte-uitputting geeft een griepachtig beeld. Het slachtoffer zweet erg en heeft een koele huid. Hitte-uitputting kan overgaan in een hitteberoerte.

Een hitteberoerte ontstaat bij grote fysieke inspanning of te grote blootstelling aan hitte, waarbij de temperatuurregulatie van het lichaam faalt en transpireren niet meer helpt of zelfs volledig stopt. Dit is levensgevaarlijk.

2.2. *Preventie*

Zorg dat je voldoende drinkt (liever geen koffie) om oververhitting te voorkomen. Op hete dagen kan je lichaam twee liter vocht per uur verliezen. Draag lichtgekleurde katoenen kleding om de

hitte te reflecteren. Katoen absorbeert zweet en als dat verdampt koelt het lichaam af. Draag een zonnebril en een pet om je gezicht tegen de zon te beschermen.

2.3. *Herkenning*

Iemand met hitte-uitputting transpireert en krijgt een bleek uiterlijk. Hij heeft een normale temperatuur, voelt zich vaak duizelig en loom, heeft geen eetlust en hoofdpijn. In extreme gevallen verkrampen armen, benen en buik. Iemand met een hitteberoerte heeft een droge hoogrode huid en een hoge lichaamstemperatuur. Hij ademt snel en diep en krijgt in een gevorderd stadium bewustzijnsstoornissen en soms toevallen.

Hitte-uitputting (zonnesteek)	Hitteberoerte (veel ernstiger dan zonnesteek)
<ul style="list-style-type: none"> • Veel zweet, ziet bleek of rood. • Hoofdpijn, duizeligheid, braken. • Spierkrampen. • Ernstige vermoeidheid, slap voelen, soms flauwvallen. • Bij handelingen gaat men duidelijk 'fouten' maken. • Kan overgaan in hitteberoerte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoge lichaamstemperatuur (soms tot 41.1 °C of hoger). • Geen normaal gedrag, hoofdpijn, hallucinaties, verwardheid, angst, kans op toeval (insult). • Geen zweet, rode huid of droge rode huid. • Snelle hartslag en moeilijke ademhaling. • Misselijkheid, vermoeidheid, slap voelen. • Mogelijk bewustzijnsverlies en bewusteloosheid.

2.4. *Hulp*

Breng het slachtoffer in de koelte (uit de zon). Maak zijn kleding los en geef hem water met wat zout, bv koude bouillon, sportdrink, te drinken. Om iemand met een hitteberoerte snel af te koelen, kun je natte koude doeken op het hoofd leggen (ververs deze regelmatig). Breng een slachtoffer van hitteberoerte direct naar het ziekenhuis.

Hitte-uitputting (zonnesteek)	Hitteberoerte (veel ernstiger dan zonnesteek)
<ul style="list-style-type: none"> • Leg het slachtoffer neer en geef rust in een koele omgeving. • Bescherm tegen de zon (bijvoorbeeld met een reddingsdeken of parasol. Leg een reddingsdeken niet op het slachtoffer, maar houd het er boven - schaduw en weerkaatsing van zonlicht van door het zilverkleurig oppervlak). • Laat het slachtoffer niet te koude (sport)drink drinken. • Koel eventueel verkrampde spieren. • Bel of laat 1-1-2 bellen als de toestand niet snel verbetert 	<ul style="list-style-type: none"> • Bel of laat 1-1-2 bellen. • Leg het slachtoffer neer in een koele omgeving. • Laat het slachtoffer rusten en geen inspanningen doen. • Koel het slachtoffer zo snel mogelijk actief af met coldpacks in nek, oksels en liezen. • Voorkom dat het slachtoffer gaat rillen. • Geef het slachtoffer niets te eten of drinken.

3. Zonnebrand

3.1. *Wat is zonnebrand?*

Bij zonnebrand verbrandt de huid doordat iemand zich te lang in de zon bevindt. Het komt door de ultraviolette (UV) straling van de zon en heeft niets met warmte te maken. Op een koele, zonnige dag kan de zonkracht even sterk of sterker zijn dan op een warme dag. Zonnebrand is pijnlijk en bevordert bovendien het optreden van huidkanker (melanoom).

De zonkrachtschaal geeft globaal aan hoe lang de huid van een gemiddelde Nederlander midden op de dag zon kan verdragen. De zonkracht wordt door het KNMI uitgedrukt als een UV-index. In Nederland varieert die van 0 tot 8. Bij 0 is er geen UV en 8 staat voor de maximale hoeveelheid UV-zonlicht. Voor wie snel verbrandt is de tijd korter. Wie van nature een getinte huid heeft kan langer zon verdragen.

Zonkracht	Omschrijving in het weerbericht	Roodkleuring onbeschermdde huid na x minuten	Huid verbrandt
1 - 2	Vrijwel geen	50 - 100	-
3 - 4	Zwak	25 - 35	-
5 - 6	Matig	15 - 25	Gemakkelijk
7 - 8	Sterk	10 - 15	Snel
9 - 10 +	Zeer sterk	Minder dan 10	Zeer snel

De Tabel geeft de tijd waarna een onbeschermdde huid zoveel UV heeft gekregen dat deze na 8 tot 24 uur rood kleurt. Dat is het maximum voor wie verstandig wil zonnen. Bij hoge zonkracht kun je in 10 minuten al verbranden!

De hoeveelheid ultraviolette straling neemt toe naarmate de zon hoger staat en varieert met de seizoenen en het moment van de dag. 's Zomers in Nederland is de zonkracht op z'n hoogst vaak 7 of 8, 's winters is er vaak een zonkracht van 1 of minder. De zon staat op haar hoogst tussen 12 en 3 uur 's middags. De hoeveelheid uv-straling is ook afhankelijk van [wolken](#), [vocht](#) en stof in de [atmosfeer](#) en van de hoeveelheid [ozon](#). De op grote hoogte in de atmosfeer aanwezige [ozonlaag](#) beschermt het aardoppervlak tegen uv-straling.

3.2. *Preventie*

Goede voorzorgsmaatregelen zijn: niet roeien midden op de dag, draag kleding die tegen de zon beschermt, een pet en een zonnebril. Smeer je in met een zonnebrandcrème met een hoge factor (factor 30 - 50).

3.3. Herkenning

Zonnebrand uit zich door een rode huid, maar dan is het eigenlijk al te laat. Het Rode Kruis noemt de volgende symptomen:

- De huid heeft onbeschermd blootgestaan aan (langdurige) zonnestraling.
- Een rode en pijnlijke verbrande huid, huid kan gaan vervellen.
- Soms: (brand)blaren, oedeemvorming.
- Soms: koorts en koude rillingen.

3.4. Hulp

Het Rode Kruis beveelt het volgende aan:

- Haal het slachtoffer uit de zon.
- Koel de huid. Gebruik natte doeken of gebruik een waterige aftersun-gel.
- Geef als het nodig is een paracetamol (max 500 mg).
- Laat blaren heel, prik ze niet door.
- Blijf uit de zon zodat de huid zich kan herstellen.

4. Uitdroging

4.1. Wat is uitdroging?

Het lichaam van een volwassene heeft een dagelijkse vochtbehoefte van ongeveer 2 liter (6-8 glazen water per dag). Bij onvoldoende vochtinname en/of hevige transpiratie kan het lichaam uitdrogen (dehydratie).

4.2. Preventie

Je kunt uitdroging gemakkelijk voorkomen door voldoende water te drinken en uit de zon te blijven. Drink bij temperaturen boven de 25 °C minstens een halve liter water per half uur.

4.3. Herkenning

Bij een ernstige daling van het vochtgehalte treden uitdrogingsverschijnselen op. Je kunt je slap voelen en last hebben van hoofdpijn, duizeligheid en misselijkheid. Daarnaast stop je met plassen en heb je dorst. In ernstige gevallen kun je last krijgen van de volgende symptomen:

- Een snelle of juist een zwakke pols
- Vaat- en [spierkrampen](#).
- [Stemverlies](#)
- Ingezonken [ogen](#).
- [Bewusteloosheid](#).

4.4. Hulp

De eerste stap is om water tot je te nemen. In ernstige gevallen moet je opgenomen worden in het ziekenhuis. De behandeling van uitdroging bestaat dan uit het toedienen van vocht met een speciale zout- en mineraaloplossing (ORS = oral rehydration salt).

Literatuurlijst

1. www.rodekruis.nl, *Hitte-uitputting, Hitte-beroerte, Zonnebrand*
2. www.gezondheidsplein.nl, *Uitdroging*
3. British Amateur Rowing Association, *Rowsafe: A Guide to Good Practice in Rowing, 2017, chapter 8.2*

Mutatieoverzicht

Eerste versie v0, 24 juni 2017, WMvP

Versie v1, 17 juli 2017, gecontroleerd en aangevuld door LK, HW (EHBO-commissie)