



Hitteprotocol Wandelvereniging

WSV De Laatste Loodjes – Zaanstad

Datum: juni 2026

Doel

Het waarborgen van de veiligheid en gezondheid van deelnemers, vrijwilligers en organisatie tijdens wandelactiviteiten bij warm weer.

Algemene uitgangspunten

- Het bestuur volgt de hitteprotocollen afgekondigd door KNMI en de veiligheidsadviezen van RIVM
- Veiligheid gaat altijd boven doorgang van de tocht
- Extra aandacht voor risicogroepen
- Het bestuur heeft de bevoegdheid om bustochten, wandelingen e.d. te annuleren
- Bij twijfel: niet starten of tijdig stopzetten

🟡 Code Geel – Wees alert

Temperatuur: $\pm 25-30^{\circ}\text{C}$

Besluitvorming: Doorgaan met aanvullende maatregelen

Risico's: lichte oververhitting, uitdroging

Maatregelen organisatie:

- Communicatie vooraf
- Vroeg starten
- Extra waterpunten
- Route aanpassen (schaduw)

Advies deelnemers:

- Voldoende drinken (1-2 liter)
- Zonbescherming
- Tempo aanpassen

Code Oranje – Annuleren

Temperatuur: >30°C

Besluitvorming: Activiteit wordt geannuleerd

Risico's: hitte-uitputting, flauwvallen

Risico's: hitteberoerte, ernstige gezondheidsproblemen

Maatregelen organisatie:

- Bustocht of wandeling De Laatste Loodjes annuleren
- Deelnemers direct informeren
- Alternatieve datum overwegen

Code Rood – Annuleren

Temperatuur: >35°C of officiële code rood

Besluitvorming: Activiteit wordt geannuleerd

Risico's: hitteberoerte, ernstige gezondheidsproblemen

Maatregelen organisatie:

- Bustocht of wandeling De Laatste Loodjes annuleren
- Deelnemers direct informeren
- Alternatieve datum overwegen

Herkennen van hitteklachten

Duizeligheid, misselijkheid, hoofdpijn, verwardheid

Actie:

1. Stoppen
2. Koelen
3. Drinken
4. EHBO inschakelen
5. Zo nodig 112

Contact

Voor vragen of overleg:

Voorzitter: voorzitter@wsvdelaatsteloodjes.nl

Oververhitting	<p>Hoe te herkennen</p> <p>Vermoeidheid, concentratieverlies overdag, hoofdpijn, duizeligheid, spierpijn, opgezwollen enkels (oedeem) en/of jeukende blaasjes.</p>	<p>Wat te doen</p> <p>Drink voldoende water, thee of koffie, ook als u geen dorst heeft. Doe rustig aan. Een voetbad kan helpen tegen oververhitting en opgezwollen enkels. Neem contact op met de huisarts als de klachten erger worden.</p>
Hitte-uitputting	<p>Flauwvallen, kramp, snelle hartslag, hevig zweten en/of een bleke huid.</p>	<p>Stop met wat u aan het doen bent en zoek een koele plek. Drink voldoende water of sportdrink in kleine slokjes. Koel uw lichaam: neem een koude douche of met natte doeken. Als de klachten niet minder worden, waarschuw dan een arts.</p>
Hitteberoerte	<p>Verhoogde lichaamstemperatuur van meer dan 39 graden, hoge hartslag, misselijkheid, rode huid, meestal geen zweet, stuiptrekkingen en/of bewustzijnsverlies.</p>	<p>Een hitteberoerte is levensbedreigend! Bel 112 en volg de aanwijzingen van de hulpdiensten.</p>