

HET IS WARM

Wat kun jij doen?



1 DRINK GENOEG

- ✓ Drink vaak water
 - ✓ Drink verspreid over de dag
 - ✓ Drink ongeveer 8 glazen per dag
 - ✓ Drink ook als je geen dorst hebt
- 
- ✗ Drink niet te veel frisdrank
 - ✗ Drink geen alcohol
- 

2 BLIJF KOEL

- ✓ Zoek een schaduw-plek op
 - ✓ Blijf binnen als het buiten heel warm is
 - ✓ Gebruik een ventilator als dat mag
 - ✓ Doe overdag de gordijnen dicht als de zon naar binnen schijnt
 - ✓ Zet 's avonds of vroeg in de ochtend een raam open als het buiten koeler is
- 
- 
- 
- 

3 DRAAG LUCHTIGE KLEDING

- ✓ Draag dunne, losse kleding
 - ✓ Kies lichte kleuren
 - ✓ Draag een pet of hoed buiten
 - ✓ Zet een zonnebril op
- 

4 BESCHERM JEZELF

- ✓ Smeer zonnebrand-crème op je huid
 - ✓ Smeer jezelf vaker in als je buiten bent
 - ✓ Zoek zoveel mogelijk schaduw
- 
- ✗ Ga liever niet in de felle zon zitten
- De zon is het sterkst tussen 12.00 uur en 15.00 uur
- 

5 DOE RUSTIG AAN

- ✓ Neem vaker rust
 - ✓ Plan zware klusjes in de ochtend
 - ✓ Doe minder als je moe bent
 - ✓ Luister goed naar je lichaam
- 
- 
- 
- ✗ Ga niet hard sporten als het erg warm is

6 EET GEZOND

- ✓ Eet groente en fruit
 - ✓ Eet op vaste tijden
 - ✓ Bewaar eten in de koelkast
- 
- 
- 

7 LEKKER AFKOELEN

- ✓ Neem een lauwe douche
 - ✓ Maak je handen en polsen nat
 - ✓ Maak je nek nat met een koel washandje
 - ✓ Doe je voeten in een bak met koel water
- 
- 
- 
- 

8 ONDERWEG

- ✓ Neem altijd een flesje water mee
 - ✓ Draag een pet of hoed
 - ✓ Zoek schaduw als je moet wachten
 - ✓ Reis als het kan vroeg op de dag of later op de avond
- 
- 
- 
- 

LET OP!

- Vertel het aan een begeleider als je:
- 
- hoofdpijn hebt
- 
- misselijk bent
- 
- duizelig bent
- 
- heel moe bent
- 
- moet overgeven
- 
- flauwvalt
- Deze klachten kunnen komen door de warmte

HEB JE VRAGEN?

- Je kunt altijd naar je begeleider gaan:
- ♥ als je het warm hebt
 - ♥ als je een vraag hebt
 - ♥ als je hulp nodig hebt
 - ♥ als je niet weet wat je moet doen
 - ♥ als je je niet lekker voelt
- 
- Je staat er niet alleen voor!

ONTHOUD

- ✓ Drink genoeg
 - ✓ Zoek schaduw
 - ✓ Doe rustig aan
 - ✓ Draag luchtige kleding
- 
- Heb je een vraag? Stel die aan je begeleider
- 
- ziet kansen

Samen groeien van geluk