



Wat is hitteletsel bij inspanning?

Je lichaam kan de geproduceerde lichaamswarmte onvoldoende kwijt aan je omgeving. Er zijn drie varianten in oplopende

ernstgraad:

NB: een hitteberoerte hoeft niet vooraf gegaan te worden door hittekramp of -uitputting

Hittekramp

Hitte-uitputting

Hitteberoerte

1. Hoe herken je hitteletsel?

- Verhoogde hartslag
- Licht in je hoofd/zwart voor je ogen
- Hoofdpijn
- Misselijkheid
- Coördinatieverlies
- Prikkelbaarheid
- Verwardheid
- Stuiptrekkingen
- Bewustzijnsverlies



2. Hoe behandel je hitteletsel?

- Schakel bij vermoeden van hitte-uitputting of hitteberoerte altijd onmiddellijk professionele hulp in (112 of vergelijkbaar).
- Hittekramp: rekken en drinken.
- Hitte-uitputting: naar een koele plek en koelen.
- Hitteberoerte: snel en intensief koelen.
- Controleer de andere groepsleden op verschijnselen.
- Meld het voorval en pas de oefening aan.

3. Niet alleen bij warm weer!

Je bent je vaak wel bewust van kans op hitteletsel als je in extreme hete omgevingen bent (tropen/ woestijn.) Het grootste gevaar loop je echter in die situaties, wanneer je hitteletsel eigenlijk niet verwacht.

- Als de temperatuur plotseling stijgt.
- Als je niet geacclimatiseerd bent.
- Bij een relatief lage temperatuur (20° Celcius en hoge luchtvochtigheid).
- Bij heel veel korte inspanningen en lange aanhoudende inspanning.



5. Welke factoren zijn van invloed?

- Mate van getraindheid/geoefendheid
- Mate van acclimatisatie (zie ook DMG 037)
- Leeftijd
- Klimaatfactoren
- Kleding
- Geslacht
- Etniciteit
- Slaap-, vocht- en voedingsrestrictie
- Type-belasting (bij fysieke belasting onder groepsdruk is het risico groter)
- Overgemotiveerd zijn
- Ineffectieve of foutieve medische triage
- Het ontbreken van een veiligheidsorganisatie bij oefening/training

Meer informatie

- Pagina Hittetelsel bij inspanning op Intranetportaal Defensie
- Contact: TGTF@mindef.nl

4. Hoe verminder je de risico's?

- Zweet moet verdampen.
- Bescherm je tegen de zon.
- Neem notie van luchttemperatuur en WBGT.
- Eet en drink voldoende en blijf gehydrateerd.
- Pas je tempo aan.
- Stop op tijd en roep medische hulp in.
- Houd rekening met kans op herhaling.

6. Doe een Last Minute Risk Analysis

Raadpleeg de WBGT-tabel hieronder:

- Houd rekening met het feit dat deze tabel van toepassing is op volledig geacclimatiseerde en geoefende personen. Vaak is de situatie slechter en moet je dus nog voorzichtiger zijn dan de tabel aangeeft.
- De adviezen zijn algemeen voor de gemiddelde persoon. Per individu kunnen er verschillen zijn.
- Rust betekent bijvoorbeeld zitten of staan in de schaduw.
- Per individu kan de vochtbehoefte verschillen. Drink per uur niet meer dan 1,5 liter en dagelijks niet meer dan 12 liter.
- Draag je beschermende kleding of een kogel-/scherfwerend vest? Voeg in de tweede kolom 5 graden toe.
- Lichte inspanning is bijvoorbeeld lopen op harde ondergrond rond 4 km/u met bepakking tot 13,6 kg. Bepakking vanaf 20 kg valt altijd onder zware inspanning, ongeacht snelheid.

Hitte categorie	WBGT	Lichte inspanning		Matige inspanning		Zware inspanning	
		Werk/rust min. per uur	Water inname liter per uur	Werk/rust min. per uur	Water inname liter per uur	Werk/rust min. per uur	Water inname liter per uur
Wit	25-27	60/0	0,5	60/0	0,75	40/20	0,75
Groen	27-29	60/0	0,5	50/10	0,75	30/30	1
Geel	29-31	60/0	0,75	40/20	0,75	30/30	1
Rood	31-32	60/0	0,75	30/30	0,75	20/40	1
Zwart	>32	50/10	1	20/40	1	10/50	1,5