

Beschermende kleding

Brandweerkleding houdt de hittestraling tegen en verhindert tegelijkertijd de verdamping van zweet en houdt daarmee de lichaamswarmte vast in het lichaam (warmtebelasting).

Blijf koel!

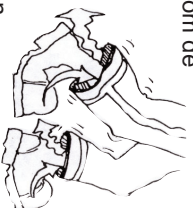
Om de warmtebelasting van het lichaam te verminderen moet je zorgen dat:

- * De kleding een beetje ruim valt, zodat het kan ventileren.
- * De broek iets boven de voet eindigt om de luchtstroom te bevorderen

Loshangen!

Zodra het veilig is om te doen:

- * Helm afdoen
- * Jas of bovendeel van het pak openen
- * Handschoenen uit
- * Handen en polsen met koud water koelen



Denk eraan: altijd weer opnieuw correcte kleding bij een volgende inzet!

Let op uw collega's!

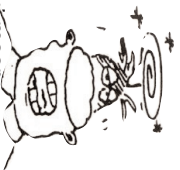
- * Verdeel het werk
- * Zorg ervoor dat ieder in een verstandig tempo werkt
- * Let op tekenen van warmteziektes
- * Zorg ervoor dat iedereen vaak drinkt
- * Roteer de bemensing regelmatig

Onthoud dat u verantwoordelijk bent voor de veiligheid van uzelf en uw collega's!

Warmteziekte

Flauwvallen

Dit gebeurt doordat het hart niet genoeg bloed meer kan rondpompen naar alle organen, omdat er teveel nodig is voor koeling. Vaak herstelt het slachtoffer meteen weer.



Hitte-uitputting

Dit gebeurt wanneer de warmteopbouw in het lichaam zo hoog wordt dat de temperatuurregulatie niet toereikend is, of als iemand teveel vocht heeft verloren (dehydratie).

Laat het slachtoffer plat liggen, hoofd omlaag

Symptomen (een of meer):

- * Hyperventileren
- * Duizeligheid, flauwvallen, licht in het hoofd
- * Hoofdpijn, misselijkheid
- * Koude bleke huid
- * Zwakke polsslag
- * Verwardheid en desoriëntatie
- * Bewusteloosheid, overgeven

STOP MET WERKEN !

ga naar een koude omgeving liggen, met benen omhoog zoveel mogelijk kleding verwijderen water laten drinken huid koelen met water en ventilatie naar het ziekenhuis vervoeren

Heat Stroke

Dit gebeurt als het lichaam zo warm is geworden dat de temperatuurregulering helemaal uitvalt. Dit kan fataal zijn en is een medisch spoedgeval.

Symptomen kunnen dramatisch zijn en sterker dan in hitte-uitputting, ook:

- * Rode, hete droge huid
- * Geen zweet op de huid
- * Ongecoördineerd bewegen, strompelen
- * Eventuele agressie
- * Toevallen en bewusteloosheid

Medische behandeling is met spoed noodzakelijk, ondertussen gelijk handelen als bij hitte-uitputting en zonodig reanimatie toepassen.

Werken in hitte



VOCHTBEHOEFTE..... EN VOCHT INNAME

Het herkennen en voorkomen van warmteziekte



Als deelnemer bij realistische brandbestrijdings- oefeningen en of opleidingen zult u regelmatig werken in extreme hitte, deze hitte kan hitteziekte veroorzaken.

De effecten van hitteziekte kunnen zeer onaangenaam zijn en omvatten:

- * uitdroging
- * vroegtijdige vermoeidheid
- * onjuiste besluitvorming
- * zonnesteek
- * door hitte veroorzaakte uitputting

Deze gevolgen kunnen worden veroorzaakt door:

- * het regelmatig zware fysieke werk
- * hete of vochtige werkomstandigheden
- * stralingshitte van de branden
- * hitte die in de interventiekleiding wordt opgesloten

Een stijging van uw lichaamstemperatuur is normaal tijdens het zware werk, maar wordt aanvankelijk gecontroleerd door hitteverlies via de huid en later door verdamping van zweet op de huid.

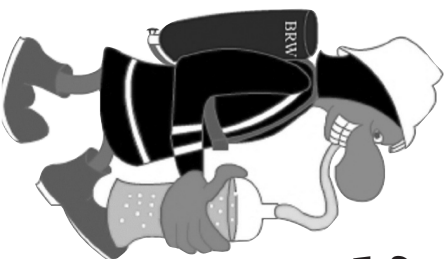
Wie in gevaar is

Deelnemen aan realistische brandbestrijdingsoefeningen en of opleiding eisen een goede fysieke en mentale geschiktheid. Het risico van hitteziekte wordt sterk verhoogd door deelnemers die:

- * te zwaar en niet fit zijn
- * diabetes hebben
- * verschillende soorten medicijnen gebruiken
- * bovenmatig gebruik alcoholische drank of andere soorten drugs.

Hoe vermijd ik het risico?

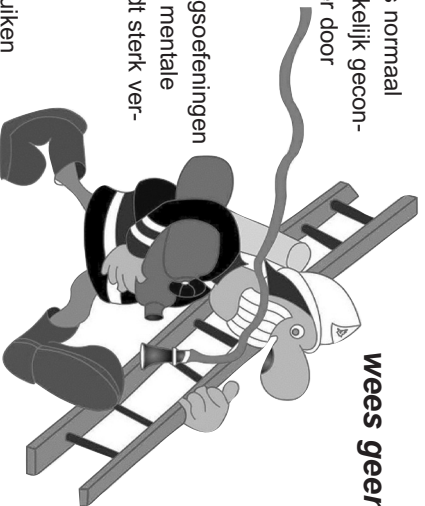
- * een goede lichamelijke fysieke en mentale gesteldheid
- * handhaaf een evenwichtig eetgedrag
- * handhaaf een gezond lichaamsgewicht.



drink regelmatig water....



wees geen Hercules!!!



Vermijd oververhitting!

Door:

- * regelmatig water drinken,
- * te werken in een normaal tempo,
- * een comfortabele afstand te houden tot de brand, wanneer dat mogelijk is,
- * zware ladingen met meederen te dragen, het losmaken van de interventiekleiding en verwijderen van het ademluchtmasker, wanneer het veilig is dit te doen,
- * in de koele lucht te verblijven.

Zweten!

U kunt 1 liter/uur vocht verliezen als u zwaar werk verricht op de oefenlocatie. Het verliezen van teveel vocht in korte tijd zal leiden tot uitdroging, resulterend in vermoeidheid en uiteindelijk in uitputting.

Drinkwater is het enige belangrijke middel om uw doeltreffendheid op de oefenlocatie te handhaven.

Zorg ervoor:

- * van tevoren voldoende gedronken te hebben creëer een goede levering van schoon drinkwater op de oefenlocatie
- * drink regelmatig water (minimaal één glas elke 15 minuten)
- * drink meer dan u dorst heeft
- * vermijd bovenmatig drinken van thee of koffie

Drink niet:

- * drink geen alcohol, thee of koffie
- * put uzelf niet uit
- * ren niet wanneer het niet wordt vereist
- * draag geen zware gewichten alleen
- * blijf niet dichtbij de brandhaard wanneer dit niet wordt vereist
- * houd de kleding niet dichtgeknoopt wanneer het niet noodzakelijk is