

# Hitteplan Kolkloop Blokzijl 2024

## Evenementinformatie:

- **Evenement:** Kolkloop Blokzijl
- **Datum:** 13 juli 2024
- **Locatie:** Blokzijl, gemeente Steenwijkerland
- **Deelnemers:** Volwassenen, kinderen, ouderen en mensen met een beperking
- **Afstanden:**
  - 500 meter (jeugdwedstrijd)
  - 1000 meter (jeugdwedstrijd)
  - 1500 meter (jeugd wedstrijd)
  - 5500 meter (15 jaar e.o.)
  - 8000 meter (15 jaar e.o)

Dit hitteplan is opgesteld als onderdeel van de vergunning voor de Kolkloop Blokzijl. Het doel is om zowel de deelnemers als de organisatie bewust te maken van de gevaren van hitte tijdens het evenement en om voorzorgsmaatregelen te treffen om risico's te minimaliseren. Het plan bevat de volgende onderdelen:

1. Extra inspanning van de organisatie
2. Informatieverstrekking aan de deelnemers
3. Verschijnselen van oververhitting
4. Herkenning van een deelnemer met oververhitting
5. Acties bij oververhitting
6. Calamiteitenplan

## 1. Extra inspanning organisatie Kolkloop Blokzijl

De organisatie van de Kolkloop Blokzijl heeft specifieke maatregelen getroffen om de deelnemers te beschermen tegen extreme hitte:

- **Waterpunten:** Naast het vaste waterpunt de Noorderkade (voor 5500 en 8000 meter), kunnen ook deelnemers bij extreme hitte ook gebruik maken van een extra waterpost t.h.v. S.V. Blokzijl aan de Kanaalweg waar alle afstanden langskomen.
- **Gezondheidsverantwoordelijkheid:** Deelnemers worden aangemoedigd om hun eigen gezondheid nauwlettend in de gaten te houden en alle mogelijke maatregelen te nemen om warmtestuwing te voorkomen. Dit omvat onder andere het goed hydrateren voor en tijdens de race.
- **Instructies vrijwilligers:** Vrijwilligers krijgen specifieke instructies over hoe ze moeten handelen bij tekenen van oververhitting bij deelnemers. Dit omvat het herkennen van symptomen en het toepassen van eerste hulp.
- **EHBO:** Er zal EHBO aanwezig zijn tijdens het evenement om direct te kunnen reageren op noodsituaties. EHBO-personeel is getraind om snel en effectief te handelen bij oververhitting en andere medische incidenten.

## 2. Informatieverstrekking aan lopers

Vochtbalans:

- **Vooraf:** Deelnemers moeten voorafgaand aan de race hun vochtbalans controleren door de kleur van hun urine te bekijken. Helder urine wijst op een goede vochtbalans, terwijl donkere urine wijst op uitdroging en de noodzaak om meer te drinken.
- **Tijdens:** Het is cruciaal dat deelnemers regelmatig drinken tijdens de race. Aanbevolen wordt om ongeveer 250 ml te drinken tijdens de warming-up en vervolgens elke 10-20 minuten tijdens het lopen. Grote slokken zijn effectiever dan kleine slokjes om een klotsbuik te voorkomen.

- **Drankkeuze:** Vermijd frisdrank, melkproducten en alcohol. Kies in plaats daarvan voor water of suikervrije hypotone of isotone sportdranken.

#### Algemeen:

- **Aanpassingen:** Pas het tempo aan, draag lichte kleding, smeer je goed in met zonnebrandcrème, en draag eventueel een petje. Neem indien nodig water mee voor onderweg.

### 3. Verschijnselen van oververhitting

#### Hittekramp:

- **Symptomen:** Pijnlijke samentrekkingen van de spieren, meestal in de kuitspier.
- **Behandeling:** Voorzichtig rekken van de verkrampte spier en het aanvullen van vocht met (sport)drank.

#### Hitte-uitputting:

- **Symptomen:** Griepachtige verschijnselen, hoofdpijn, misselijkheid, onvermogen om het tempo vol te houden.
- **Behandeling:** Persoon neerleggen op een koele plek, icepacks plaatsen op hals, oksel, nek en lies, of koelen met stromend koud water/natte handdoeken.

#### Hitteberoerte:

- **Symptomen:** Hoofdpijn, verwardheid, coördinatieverlies, stuiptrekkingen, bewustzijnsverlies.
- **Behandeling:** Snel en intensief koelen met icepacks, koud stromend water of een koudwaterbad. Bel onmiddellijk 112 en informeer de aanwezige EHBO.

## 4. Herkenning van oververhitting

Verschijnselen van oververhitting:

- Plotselinge hoofdpijn
- Misselijkheid
- Zwakte en duizeligheid
- Snelle, onregelmatige hartslag
- Stoppen met zweten
- Kippenvel
- Hevige vermoeidheid
- Bleek zien
- Moeizame ademhaling
- Gek gedrag

## 5. Acties bij oververhitting

Bij hitte-uitputting:

- Persoon neerleggen op een koele plek
- Icepacks aanbrengen op hals, oksel, nek en lies, of koelen met stromend koud water/natte handdoeken

Bij hitteberoerte:

- Snel en intensief koelen met icepacks, koud stromend water of een koudwaterbad
- Bel de contactpersoon in het calamiteitenplan zodat 112 gebeld kan worden
- Informeer de aanwezige EHBO om eerste hulp te verlenen

## 6. Calamiteitenplan

Het calamiteitenplan is een essentieel onderdeel van de vergunning en beschrijft de te nemen acties bij mogelijke oververhitting. Het plan bevat specifieke richtlijnen over wie gealarmeerd moet worden in welke situatie en hoe er gehandeld moet worden om de veiligheid van de deelnemers te waarborgen.

---

Dit hitteplan is van cruciaal belang voor de veiligheid van alle betrokkenen bij de Kolkloop Blokzijl op 13 juli 2024. Deelnemers en vrijwilligers worden dringend verzocht om de richtlijnen zorgvuldig te volgen en adequaat te handelen bij tekenen van oververhitting.