



Scouting staat al sinds jaar en dag voor buitenactiviteiten. Buiten kun je immers de leukste en meest uitdagende activiteiten organiseren en doen. Iedereen hoopt dan ook op warm weer en een lekker zonnetje. Tijdens de zomermaanden is dit gelukkig regelmatig het geval, maar het zou Nederland niet zijn als het niet af en toe (flink) regende. Koud weer, veel regen en wind en af en toe ook nog wat sneeuw. Daar heeft Scouting ook mee te maken. Hoe houd je hier rekening mee tijdens je opkomsten? Dit infoblad biedt een aantal handvatten en reminders wat betreft weeromstandigheden en de mogelijke gevolgen daarvan.

Warme dagen

Wanneer het mooi weer wordt, is het heel verleidelijk om naar buiten te gaan. Het zonnetje uit om buiten actief bezig te zijn. Houd wel rekening met de risico's die aan dit mooie weer vastzitten.

Verbranden

Houd rekening met de risico's die aan mooi weer vastzitten. De kans op een zonnebrand bestaat zowel bij zonnig als bewolkt weer. Niet alleen in de zomer, maar ook in de lente en herfst. Vanaf zonkracht 3 kan de onbeschermdde huid al verbranden. Om verbranding te voorkomen is het belangrijk om elke dag de zonkracht te checken en bij een zonkracht van 3 of hoger jezelf te beschermen door: weren, kleren en smeren. Zeker bij (kleine) kinderen moet hier goed op gelet worden.

Zij zijn extra kwetsbaar voor de UV-straling van de zon, doordat hun huid nog niet genoeg weerstand tegen de zonnestraling heeft opgebouwd. Houd baby's en kinderen tot 1 jaar uit direct zonlicht. Net als kinderen zijn mensen met rood haar extra kwetsbaar en verbranden zij sneller. Wanneer de zon hoog aan de hemel staat, normaliter tussen 12:00 en 15:00 uur, is deze op haar sterkst. Bedek je lichaam goed om niet te verbranden. Trek bijvoorbeeld een shirt aan en ze een pet op. Uit de zon gaan wanneer het té warm wordt, is natuurlijk de beste oplossing.

De UV-index (in Nederland ook wel "zonkracht" genoemd) is een maat voor de hoeveelheid ultraviolette straling (UV-A+B) in het zonlicht die de aarde bereikt.

Het is een eenvoudig cijfer dat aangeeft hoe sterk de zonnestraling is en welke bescherming je nodig hebt. In Nederland kan de UV-index variëren van 0 tot 8, waarbij 0 geen UV betekent en 8 de maximale hoeveelheid UV-zonlicht.

UV-index 1-2: Vrijwel geen risico - nauwelijks kans op huidschade

UV-index 3-4: Matig risico - bescherm je huid en ogen

UV-index 5-6: Sterk risico - groot risico op huidschade, goede bescherming nodig

UV-index 7+: Zeer sterk risico - zeer groot risico op huidschade

Bij de keuze van een zonnebrandcrème is het dus heel belangrijk om te checken of deze beschermt tegen UV-A én UV-B- (UltraViolette) straling

Een goede zonnebrandcrème moet dus "breed spectrum" bescherming bieden tegen beide typen straling.

- UV-B veroorzaakt directe verbranding van de huid

- UV-A dringt dieper door in de huid en veroorzaakt langetermijnschade zoals veroudering en de kans op huidkanker.

Weetjes:

- In Nederland komt zonkracht 7 of meer regelmatig voor, soms op meer dan twintig dagen per jaar
- Warmte heeft geen invloed - op een koele, zonnige dag kan de zonkracht even sterk of sterker zijn dan op een warme dag
- Ook bij bewolking kun je verbranden. Tot 80% van de zonnestralen komen door de wolken heen. Check de zonkracht!

Bekijk de zonkracht op jouw locatie per uur op <https://huidfonds.nl/zonkracht/bekijk-nu-de-actuele-zonkracht-op-jouw-locatie-per-uur/p309>, zodat je vooraf kunt weten hoe sterk de zonnestraling wordt en welke bescherming je nodig hebt.

Wat je kan doen om te voorkomen dat je verbrandt:

Bescherm je huid bij zonkracht 3 of hoger door weren, kleren en smeren.

Weren betekent: Zoek wanneer de zonkracht 3 of hoger is de schaduw op. Blijf tussen 12 en 15 zoveel mogelijk uit de zon. Let op: ook vroeger of later op de dag of bij bewolking kan de zonkracht sterk zijn.

Kleren betekent: draag bedekkende kleding, hoed en zonnebril. Kleding beschermt je huid tegen schadelijke UV-straling. Dus draag een shirt met lange mouwen, hoed en zonnebril als je naar buiten gaat. Wil je het nog beter doen? Draag dan UV-werende kleding.

Smeren betekent: smeer je onbedekte huid royaal in met zonnebrandcrème van minimaal factor 30 mét UV-A filter. Dun smeren geeft onvoldoende bescherming. Breng een half uur voor je naar buiten gaat zonnebrandcrème aan en herhaal dit elke 2 uur en na het zwemmen, sporten of afdrogen.

Als je toch verbrand bent, kun je een aantal dingen doen om de pijn te verzachten.

Zodra je merkt dat de huid verbrand is, moet je zo snel mogelijk uit de zon te gaan. Je kan het beste de huid met een natte doek koelen om de pijn te verminderen. Als de huid blaren laat zien, raak de huid dan niet aan. Het gebruik van paracetamol kan helpen om de pijn te verlichten. Na een zonverbranding is het slim om ten minste 3 dagen zoveel mogelijk uit de zon te blijven zodat je huid een kans krijgt zich te herstellen. Als dat niet kan, bedek de huid bijvoorbeeld met een shirt met lange mouwen en probeer zoveel mogelijk in de schaduw te blijven. Ook kan je je huid insmeren met aloëveragel om je huid te kalmeren en te verkoelen.

Meer informatie over hoe je je huid tegen de zon kunt beschermen vind je op: www.voorkomhuidkanker.nl Er bestaan veel feiten en fabels over zonbescherming. Zoals: Ben je de hele dag beschermd als je je 1 keer insmeert? Is zonnebrandcrème veilig? Het Nationaal Huidfonds [zet alle feiten en fabels voor je op een rij](#).

Nationaal Hitteplan

Het Nationaal Hitteplan waarschuwt tijdig voor aanhoudende warmte. Het wordt geactiveerd bij minstens vier dagen tropisch weer (27°C of hoger) en geeft concrete adviezen om gezondheidsproblemen bij kwetsbare groepen, zoals ouderen en chronisch zieken, te voorkomen.

Boven een bepaalde waarde kunnen hoge temperaturen leiden tot **hittestress**, afhankelijk van omgevings- en persoonlijke omstandigheden. Deze hittestress kan leiden tot een verminderd thermisch comfort, slaapverstoring, gedragsverandering (grotere agressie) en verminderde arbeidsproductiviteit. Hittestress kan echter ook tot serieuze hitte gerelateerde ziekten leiden zoals: huiduitslag, krampen, oververmoeidheid, beroertes, nierfalen en ademhalingsproblemen.

Bij een hitteplan staat alertheid en verkoeling centraal. Drink veel water (ook zonder dorst) en beperk lichamelijke inspanning.

Gerichte adviezen om de gezondheidsrisico's te beperken:

- Voldoende drinken: Drink extra water, ook als je geen dorst hebt.
- Koel blijven: Blijf uit de zon, draag lichte kleding en houd het huis koel door tijdig de zonwering of gordijnen te sluiten.
- Inspanning minderen: Beperk lichamelijke inspanning en sporten tijdens de heetste uren van de dag.

Specifiek voor Scouting, actieplan tegen hittestress:

- Voldoende hydratatie: Laat leden constant drinken, ook als ze geen dorst hebben. Zorg dat er altijd drinkwater beschikbaar is en vul dit eventueel aan met waterijsjes.
- Zonbescherming: Smeer iedereen meerdere keren per dag in met minimaal factor 30. Laat de groep een hoofddeksel dragen en draag zonodig beschermende kleding.
- Aangepast programma: Stop met ren- en vliegspelen in de volle zon. Kies voor rustige activiteiten in de schaduw.
- Voedselveiligheid: Eten bederft sneller in de warmte. Koel eten maximaal en koop vaker vers in kleine hoeveelheden.

Het KNMI hanteert specifieke weercodes voor hitte in samenwerking met het RIVM om kwetsbare groepen te beschermen.

- Code Geel: Het Nationaal Hitteplan is actief en er is sprake van aanhoudende warmte. Wees voorbereid. Drink voldoende en blijf zoveel mogelijk uit de zon.
- Code Oranje: Extreem warme dagen of een hittegolf. Het is raadzaam om goed op elkaar te letten, vooral op ouderen, kinderen en mensen met een gezondheidsprobleem.
- Code Rood: Een officieel weeralarm wegens extreme hitte. De gezondheidsrisico's zijn zeer groot, zelfs voor mensen die gezond zijn. Raadpleeg het RIVM voor de specifieke richtlijnen en bel bij ernstige klachten (zoals een temperatuur boven 39 °C of bewustzijnsverlies) direct de hulpdiensten.

Uitdroging

Bij warm weer of intensieve activiteiten doet je lichaam extra zijn best om niet oververhit te raken. Door het zweten verliest je lichaam veel vocht en is het belangrijk dat je goed blijft drinken.

Een volwassene moet onder normale omstandigheden 2 tot 2,5 liter vocht per dag tot zich nemen om goed te functioneren en kinderen ongeveer 1,5 liter. Wanneer het warm is, kan dit voor volwassenen makkelijk oplopen tot het dubbele. Voor kinderen (<13 jaar) geldt dit niet direct, maar ze hebben wel meer vocht nodig dan normaal. Let wel op dat je niet te veel in één keer drinkt en vermijd alcoholische en cafeïne houdende dranken. Alcoholische en cafeïne houdende dranken werken juist vocht afdrijvend, waardoor je lichaam vocht zal verliezen in plaats van opnemen. Niet alleen voldoende drinken is belangrijk, maar het voldoende innemen van zout, suiker en kalium is ook belangrijk. Zout houdt vocht beter vast in het lichaam en is makkelijk in te nemen door bijvoorbeeld een zakje chips. Het innemen van suiker kan bijvoorbeeld door limonade of snoepjes. Een banaan is een goede bron van kalium.

Tips om uitdroging tegen te gaan:

- Drink voldoende, ook als je gaat zwemmen. Las voor kinderen desnoods een verplichte drinkpauze in, waarbij wordt toegezien dat iedereen voldoende drinkt.
- Zoek zoveel mogelijk verkoeling op.
- Ga je van het terrein af, dan neemt iedereen een flesje water mee.

- Denk aan laagjes kleding. Als het heel warm is, doe dan minder laagjes aan of trek er één uit. Je Scoutfit biedt goede bescherming tegen UV-straling en kan goed warmte afvoeren.
- Vermijd intensieve activiteiten.

Het kan zijn dat iemand onwel wordt door de warmte, verbranding of een zonnesteek. Zoek in dat geval een koele plek op uit de zon. Drink niet als een gek drie liter water achter elkaar, maar zorg dat je geleidelijk één of twee flesjes water opdrinkt. Verder kan je een koele douche nemen om het lichaam af te koelen en rustig bijkomen in een koele omgeving.

Symptomen van uitdroging kunnen zijn:

- hoofdpijn;
- duizeligheid, bleek/wit trekken;
- sufheid/verwarring;
- misselijkheid;
- hele warme en droge huid of;
- koude, droge huid;
- stoppen met zweten;
- hoge hartslag;
- verminderd/verlies van bewustzijn.

Flauwvallen is bij warm weer niet heel zeldzaam. Vaak wijst het op een zonnesteek, veroorzaakt door een combinatie van verbranden en uitdrogen. Om te voorkomen dat iemand onwel wordt door de warmte, is het belangrijk om naast veel drinken, ook te zorgen dat er genoeg gegeten wordt. Het koelen van het lichaam kost immers energie die ook weer aangevuld moet worden. Komt iemand niet direct bij en blijft hij langer bewusteloos, schakel dan een arts in. Doe dit ook wanneer iemands situatie niet verbeterd ondanks de genomen maatregelen. Heeft iemand een erg hoge, lage of onregelmatige hartslag, schakel dan direct hulpdiensten in via 112.

Regen

In Nederland regent het regelmatig. Hoewel dit vaak aan de lucht al af te lezen is, kan het ook plotseling gaan regenen. Het raadplegen van een buienradar of het KNMI is een handige zet. Bedenk van tevoren wat te doen als het plotseling gaat regenen, zodat de opkomst niet verloren gaat. Mocht je ondanks de (verwachte) regen toch naar buiten willen, bereid je dan in ieder geval goed voor. Regenkleding is geen overbodige luxe in de natte seizoenen en kan goed van pas komen als je een middag het bos in wil. Voor activiteiten op een kamp is het sowieso handig om regenkleding en droge kleding paraat te hebben, mocht het gaan regenen. Met doorweekte kleding loop je het risico op onderkoeling.

Als je gaat kamperen, is het belangrijk tenten goed te controleren op lekken en op het aantal stokken en (storm)haringen. Hierdoor voorkom je vervelende verrassingen als het gaat regenen of waaien. Bij het opzetten is het handig te controleren op de ligging van de tent. Wanneer de tent in een kuil ligt of op een helling staat, kan er water in de tent stromen. Bedenk ook goed welke richting de opening van de tent zit en of je de tent onder een boom zet. Als het gaat waaien of regenen en de opening van de tent staat in de wind, dan kan de wind de tent 'meenemen' en het kan naar binnen regenen. Zorg ervoor dat bij katoenen tenten de scheerlijnen nooit heel strakgespannen zijn. Katoen krimpt als het nat wordt en met strakgespannen scheerlijnen kan het doek scheuren. Controleer als leidinggevend of er geen spullen tegen/op het buitenste tentdoek liggen, hierdoor beschadigt het doek en gaat de tent lekken. Leg nooit thee-, handdoeken of washandjes op de tent!

Koud, ijskoud en onderkoeling

Scouting gaat vaak het hele jaar door, ook als het koud en nat is. Verschillende laagjes kleding is een goede manier om jezelf 's nachts en bij koud weer warm te houden. Tussen deze laagjes stof zit lucht

‘gevangen’. Deze lucht werkt isolerend en houdt de warmte vast. Strakke kleding (thermokleding uitgezonderd) houdt minder lucht ‘gevangen’ en isoleert dus minder goed. Vochtige kleding geleidt warmte veel beter, waardoor je sneller afkoelt. Omdat je ’s nachts vaak zweet, ook al is het niet heel warm, is het aan te raden de volgende dag altijd andere kleding aan te doen dan dat je die nacht aan had.

Onderkoeling

Tijdens het varen of schaatsen op natuurijs kan het gebeuren dat jij of iemand anders in het water valt. Op het moment dat je kletsnat terug aan boord/land bent, moet je een aantal dingen doen om te voorkomen dat een nat pak niet alleen vervelend wordt, maar ook nog gevaarlijk. Als het lichaam te snel of te veel afkoelt, dan kan je onderkoeld raken.

1. Trek natte kleding uit; als je in het koude water bent beland, zit je kleding vol met water. Daardoor daalt de lichaamstemperatuur heel snel. Trek daarom zo snel mogelijk je natte kleding uit, ook al betekent dit dat je in je ondergoed staat. Water is namelijk is een veel betere warmtegeleider dan lucht, wat ervoor zorgt dat je veel sneller afkoelt.
2. Warm jezelf op; nadat je je natte kleding hebt uitgedaan, is het de bedoeling dat je zo snel mogelijk opwarmt. Trek snel droge kleding aan. Heb je zelf geen droge spullen bij de hand, leen dan bijvoorbeeld een trui van iemand anders of sla een (reddings-)deken om je heen. Door te blijven bewegen produceert het lichaam warmte, wat helpt om je lichaam op temperatuur te brengen.

Onderkoeling kan zich ook voordoen buiten het winterse weer. Denk bijvoorbeeld aan doorweekte kleding na een regenbui of een frisse wind terwijl je alleen een shirt draagt. Ook dan kan het heel koud worden en loop je mogelijk gevaar om onderkoeld te raken.

Er zijn twee fasen van onderkoeling:

1. Beginnende onderkoeling (35-32 °C)
 - rillen;
 - koude, bleke en droge huid;
 - ademhaling van snel naar langzaam;
 - verward, vermoeid of suffig overkomen;
 - verminderend bewustzijn.
2. Diepe onderkoeling (<32 °C)
 - het stoppen met rillen;
 - stijve spieren;
 - blauwe lippen, vingers en/of tenen;
 - trage hartslag;
 - trage reflexen;
 - verminderend bewustzijn.

Schakel bij diepe onderkoeling direct hulpdiensten in via 112. Wanneer iemand te lang onderkoeld is, kan dit zeer schadelijk zijn voor het lichaam. Bij beginnende onderkoeling kan je het volgende doen om het slachtoffer op te laten warmen:

- Warme, droge kleding aantrekken.
- In een warme omgeving plaatsen.
- Iets warm laten drinken of iets eten (alleen als het slachtoffer bij bewustzijn is). Het rillen en opwarmen duurt lang en kost veel energie die ook aangevuld moet worden.
- In een slaapzak leggen of in een (reddings-)deken wikkelen.

Merk je dat iemand nauwelijks opwarmt of dat de symptomen niet verdwijnen, dan kan je iemand ook opwarmen met je eigen lichaamstemperatuur. Dit doe je door zelf bijvoorbeeld je shirt of blouse uit te trekken en tegen de ander aan te gaan liggen. Als de situatie van het slachtoffer niet verbeterd of achteruitgaat, bel dan meteen 112.

Omslaan van weer

Hoewel we in Nederland redelijk nauwkeurig kunnen bepalen wat voor weer het gaat worden, gebeurt het ook vaak genoeg dat het net even wat anders loopt dan gepland. Een mooie, warme dag kan zomaar omslaan in onweersbuien. Of, meestal de minder erge variant, een natte, koude ochtend kan veranderen in een zonovergoten middag. Pas je kleding aan het weer aan door waar nodig een laag extra aan te trekken of er juist eentje uit te doen. Denk ook aan regenkleding, zonnebrand en genoeg water als je voor een lange tijd van het (kamp)terrein afgaat.

Als je een opkomst hebt voorbereid op basis van het weer, dan kan een verandering in het weer enerzijds roet in het eten gooien, maar anderzijds ook mogelijkheden bieden. Vandaar dat de tip om altijd een reserveopkomst (zoals een 'slecht weer programma') te hebben.

Onweer

Zeker als het een lange tijd mooi of warm weer is geweest, staat er wel eens een onweersbui om de hoek te wachten. Tijdens een opkomst op het Scoutingterrein kan je nog naar binnen verkassen of je 'back-up opkomst' gebruiken. Echter, tijdens een activiteit in het bos of tijdens een hike, kan het wat ongelukkiger uitpakken. Let daarom op de volgende dingen:

- Zoek een schuilplaats waar je geen gevaar loopt voor blikseminslag en het liefste nog een beetje droog staat. Blijf uit de buurt van alleenstaande, hoge objecten en bomen, vermijd ijzeren/stalen hekken of palen en gebruik geen paraplu.
- Geen schuilplaats in de buurt? Maak jezelf dan klein en ga op je hurken zitten. Wacht totdat het ergste onweer voorbij is voordat je verder gaat.
- Maak van tevoren afspraken over wat te doen bij hevige regenval of onweersbui met de 'achterblijvers'. Zoek een herkenningspunt voor degene die je op komt halen als de tocht wordt afgelast.

Op het water

Op het water is mooi weer al snel veel mooier en slecht weer vaak veel slechter dan op het land.

Als de zon maar een beetje schijnt, word je veel sneller bruin dan op het land. Dat komt door de weerkaatsing van het water. Dat brengt gelijk een nadeel met zich mee: als de zon goed schijnt, verbrand je dus ook veel sneller. Gebruik goede zonnebrandcrème (30+) en draag bij voorkeur een pet en zonnebril. De reflectie van zonlicht in het water is niet goed voor je ogen.

Vergeet ook vooral niet genoeg te drinken. Doordat je meer "last" van de zon hebt, raak je ook meer vocht kwijt.

Wanneer het waait, dan waait het ook echt. Zeker op grotere plassen zal je merken dat een stevige bries op het land ineens een harde wind op het water is. Wees verstandig en reef eventueel de zeilen. Houd er ook rekening mee dat het water wat onstuimiger is en dat je behoorlijk nat kunt worden van opspattend buiswater. Trek daarom als het wat harder waait de nodige regen-/zeilkleding aan. Van al dat water kun je het al snel (te) koud krijgen. Natuurlijk draag je wanneer je een regen-/zeilpak aan hebt ook het juiste reddingsvest. Ook wanneer je geen regen-/zeilpak aan hebt, is het verstandig om bij wat ruwer weer gewoon een reddingsvest te dragen.

Als je een tocht aan het plannen bent en je moet over groot water, bedenk dan altijd een plan B voor het geval het weer te slecht is en het water daardoor te gevaarlijk. Plan een alternatief via kleiner water of stel de tocht uit. Bekijk van tevoren goed wat het weer kan gaan doen tijdens het varen en check regelmatig (verschillende) weerberichten. Kijk tijdens het varen regelmatig naar de lucht (zeker als er neerslag voorspeld is) om te bepalen of je veilig door kunt varen of dat er wellicht een onweersbui in de lucht hangt. Denk eraan dat een fatsoenlijke plaats om aan te leggen en te schuilen altijd verder weg is dan je denkt.

Nood

Wanneer jij of iemand anders onwel wordt, onderkoeld raakt of ineens flauwvalt, dan wil je hem of haar natuurlijk zo goed mogelijk helpen. Probeer diegene zoveel mogelijk te helpen met de bovenstaande tips. Twijfel je over wat je moet doen, dan kan je contact opnemen met de huisartsenpost bij jou in de buurt. Merk je dat iemand het bewustzijn verliest, een uitzonderlijk hoge (of juist langzame) hartslag of pols heeft of veel moeite heeft met ademen, twijfel dan niet. Bel direct de huisartsenpost of 112. Zij kunnen je precies vertellen wat je moet doen en kunnen, als het nodig is, hulpdiensten jouw kant op sturen.

Meer informatie:

Buienradar	www.buienradar.nl
Het KNMI	www.knmi.nl
RIVM	https://www.rivm.nl/hitte/nationaal-hitteplan/hoe-werkt-het
Het Rode Kruis - EHBO	https://www.rodekruis.nl/wat-doen-wij/hulp-in-nederland/goed-voorbereid/wat-moet-je-doen-bij-hitte/
Thuisarts	www.thuisarts.nl
Voedingscentrum	www.voedingscentrum.nl

Disclaimer

Ondanks dat Scouting Nederland probeert de infobladen zo up-to-date mogelijk te houden, kan het voorkomen dat er inmiddels nieuwe regelgeving is afgekondigd. De tekst van de geldende wet- en regelgeving is bepalend. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.