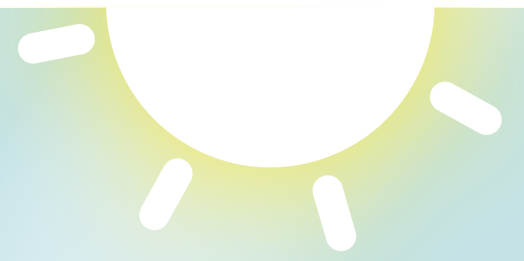




# Warme dagen, zorg dragen. Ook op kamp



Zon in overvloed, verzorg jezelf en je leden goed.

[warmedagen.be](http://warmedagen.be)

## WEES VOORBEREID



Zorg dat jij en je leden altijd voldoende water bij zich hebben.



Volg de weersvoorspellingen. Pas eventueel je planning aan.



Smeer je leden op tijd en voldoende in als je de zon niet kunt vermijden.

## DRINK VOLDOENDE



Laat je leden **MEER** drinken dan gewoonlijk. Ook als ze geen dorst hebben. Organiseer speciale drinkpauzes.



Laat je leden vooral water drinken. Bied het niet té koud aan.



Kleurt hun urine **DONKER**? Laat hen meer water drinken.



Zorg voor waterrijke groenten en fruit, zoals watermeloen, komkommer, tomaten ...

## HOU JE KOEL



Laat je leden een hoofddeksel dragen.



Zorg dat je leden zich kunnen verfrissen.



Let erop dat je leden lichte kledij dragen.



Laat je leden buiten spelen op koelere momenten.



Voorzie activiteiten in de schaduw.

## VERBLIJF JE IN EEN GEBOUW?



Benut je zonnewering maximaal.



Zet je ramen en deuren open zolang het buiten koeler is dan binnen.



Een hiteslag kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als nodig.