

Hitte en evenementen

Hoe hoger de buitentemperatuur en hoe langer de hitteperiode, hoe meer mensen last van de hitte zullen hebben.

Hitte tijdens evenementen (in ieder geval bij 25°C of hoger) kan problemen opleveren. Vooral ouderen en jonge kinderen zijn kwetsbaar.



Foto: Freepik

Wat kan je als organisator doen?

Als organisator kun je maatregelen nemen om ongemakken bij warm weer te voorkomen. Welke maatregelen je het beste kunt nemen, hangt af van het soort evenement, de doelgroep en de weersvoorspelling. De 4 V's bieden handvatten voor een gezond en veilig evenement (zie kader).

- Informeer deelnemers/bezoekers van tevoren. Laat weten welke maatregelen zijn genomen om overlast door hitte te beperken en geef aan wat mensen zelf daarvoor kunnen doen (zie verder).
- Houd de weer- en smogberichten goed in de gaten. Wees ook voorbereid op een weersomslag, zoals onweer.

De 4 V's voor een veiliger evenement

Verander het evenement

Zorg dat mensen meer ruimte hebben en creëer extra schaduwplekken. Zorg voor extra pauzes, gratis water en zorg voor aanvullende voorzieningen op de Eerste Hulp post. Het wordt afgeraden om mensen nat te maken, bijvoorbeeld met waterspuiten. Geef mensen zelf de keuze om nat te worden, bijvoorbeeld door plekken met verneveling.

Verkort het evenement

Kort (een onderdeel van) het evenement in.

Verplaats het evenement

Tussen 12.00 en 16.00 uur is de hitte het ergst. Verschuif (onderdelen van) het evenement naar vroeg op de dag of later in de avond.

Laat (onderdelen) vervallen

Als de veiligheid en gezondheid van bezoekers niet voldoende gemonitord kan worden of de risico's op gezondheidsklachten zijn te groot, dan kan de organisator of het bevoegd gezag (de burgemeester) besluiten het evenement (of onderdelen ervan) niet door te laten gaan.

April 2026

In samenwerking met

Wat kan de bezoeker doen?

Informeer deelnemers/bezoekers. Laat weten welke maatregelen zijn genomen om overlast door hitte te beperken en geef aan wat mensen zelf kunnen doen:

- Drink voldoende water. Als je minder dan normaal plast of als je urine donkerder wordt, moet je meer drinken.
- Zorg dat je voldoende mineralen binnenkrijgt om het uitgezwete zout weer aan te vullen. Neem bijvoorbeeld soep, bouillon, melk of tomatensap. Drink bij intensief sporten de aanbevolen hoeveelheid isotone sportdrank.
- Wees matig met alcohol.
- Draag een zonnehoed of zonneklep en trek luchtige kleding aan.
- Verblijf zo veel mogelijk in een koele ruimte of zoek de schaduw op, vooral tijdens de warmste uren van de dag (tussen 12.00 en 16.00 uur).
- Houd kinderen in de schaduw.
- Pas lichamelijk inspanning aan op het weer en neem meer pauzes.
- Ga met gezondheidsklachten tijdens het evenement naar de eerste hulpverleners en met gezondheidsklachten na afloop van het evenement naar de huisarts.
- Zorg voor elkaar.



Vragen?

Stel je vragen aan GHOR Hollands Midden via:
(071) 207 30 00
evenementen@ghorhm.nl