

# Goed voorbereid op hitte

Goed voorbereid helpt mensen voorbereid te zijn. Hierbij hebben we speciale aandacht voor de doelgroepen die het meest kwetsbaar zijn in deze situaties. We helpen door mensen de juiste informatie en handelingsperspectief te geven. Hierdoor kunnen ze de gevolgen voor zichzelf en de mensen om zich heen beperken.



## Wat doen we?

- We zijn medeopsteller van het Nationale hitteplan. We nemen deel aan hitteplannen (Nationaal en lokaal).
- We lichten mensen voor met publieksvoorlichting via verschillende kanalen.
  - Het algemeen publiek via onze website, social media en pers. Mensen worden bewust gemaakt van de risico's, we delen kennis en geven tips.
  - Groepen die extra aandacht nodig hebben bereiken we via geprinte communicatiemiddelen en workshops.
- Als er een (dreigende) noodsituatie is, dan kunnen er lokaal vrijwilligers/onze burgerhulp netwerk worden ingezet in overleg met de Regio. Dit kan vanuit de afspraken die er zijn met het Rode Kruis als onderdeel van bevolkingszorg/noodhulp of onze burgerhulp netwerk Ready2Help als daar mogelijkheden voor zijn.



## Hoe informeren we?



### Workshop 'Goed voorbereid'

Voorlichting over het belang van goed voorbereiden op extreme hitte. Dit is in de vorm van een interactief spel. Tijdens het spel worden deelnemers bewust van de risico's en krijgen ze tips om zich hier op voor te bereiden.

### Algemeen publiek

Social media:

    @rodekruis

 /het-nederlandse-rode-kruis

Rode Kruis Hulplijn:

070 - 44 55 888 of via Whatsapp (berichten)

+31 - 97 010 286 964

[www.rodekruis.nl/goed-voorbereid](http://www.rodekruis.nl/goed-voorbereid)

# Onze communicatiemiddelen

## Snelle check hitte

Een hitte flyer met algemene tips waar op te letten bij hitte en met de mogelijkheid om het aantal gedronken glazen af te vinken, voor een week.



### Doelgroep

Groepen die extra kwetsbaar zijn voor hitte.

## Drink-Draaischijf

Een draaischijf waarbij dagelijks kan worden bijgehouden hoeveel iemand heeft gedronken. Hierdoor kan men alsnog voldoende drinken (ook als er geen dorstgevoel is) om uitdroging en oververhitting te voorkomen. De draaischijf is herbruikbaar.



### Doelgroep

Deze schijf is speciaal ontworpen voor ouderen omdat zij minder dorst gevoel ervaren.

## Hittewaaiers

Een flyer in de vorm van een waaiertje met tips bij hitte. Met hierop hoe je oververhitting voorkomt en herkent.



## Hitteflyers

Hitte flyer met informatie om oververhitting te voorkomen en te herkennen. Deze is beschikbaar in 10 talen. Deze zijn [hier](#) gratis te downloaden door professionele partners.

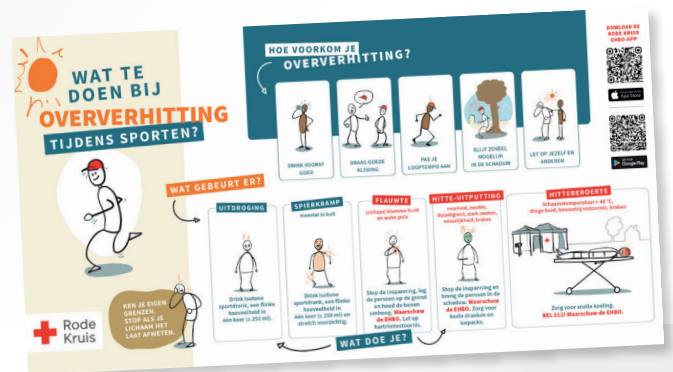


### Doelgroep

Groepen die extra kwetsbaar zijn voor hitte en mensen die de Nederlandse taal niet (goed) beheersen.

## Hitte Hekdoek

Een Hekdoek van het Rode Kruis met daarop hoe voorkom je en herken je oververhitting en wat moet je doen. Deze worden ingezet bij duursport evenementen waar het Rode Kruis hulp verleent. De Hekdoeken worden bij de start en finish vakken opgehangen.



## EHBO app

Gratis te downloaden app van het Rode Kruis. De app geeft o.a. informatie over hitte-uitputting en hitte beroerte, en wat te doen in deze situaties.

