

Nieuwegein



Communicatie, Juridische Zaken en Dienstverlening

Contactpersoon [REDACTED]

Telefoon 030 - 607 15 58

E-mail [REDACTED]

Day & Nite Creating Events

Datum 21 juli 2026
Kenmerk 1184417
Onderwerp City Plaza Voordeel
Festival op 29
augustus 2026

Beste [REDACTED]

Op 25 juni 2026 heb ik uw aanvraag ontvangen waarin u vraagt om een vergunning voor het **"City Plaza Voordeel Festival"** in en om het winkelcentrum City Plaza te Nieuwegein op zaterdag 29 augustus 2026.

In uw aanvraag en in later aangegeven informatie geeft u het volgende aan

- Contactpersonen tijdens dit evenement voor de volgende onderdelen zijn:

Wie	Contactpersoon	Telefoon	Bereikbaarheid
Organisator	[REDACTED]	[REDACTED]	Gehele evenement
			Gehele evenement
Beveiliging (Profisec Beveiliging)			Gehele evenement
EHBO (Profisec Beveiliging)			Gehele evenement

- Het evenement **'City Plaza Voordeel Festival'** is in de basis een sfeer verhogend en omzet verhogend evenement in het winkelcentrum Cityplaza. Het evenement wordt voor en door ondernemers uit het centrum georganiseerd ter afsluiting van het 40-jarig bestaan van het centrum. Er worden speeltoestellen op de Markt geplaatst en er zullen kraampjes in de passage van het winkelcentrum en Laag Raadstede worden neergezet.
- Het evenement vindt plaats op zaterdag **29 augustus 2026** tussen 11.00 uur en 17.00 uur.
- Doelgroep van het evenement is heel breed, van jong tot oud.
- De deelnemers zijn commercieel.
- Te verwachten aantal deelnemers/bezoekers aan het evenement: 1500 extra bezoekers t.o.v. een reguliere winkel-zaterdag.
- U gaat een spel plaatsen (Rollagow Rolschaatsdisco) 6m bij 4m (zie bijlage 1).
- U gaat een spel plaatsen (Boulder box 3D Twister) 5m bij 3m (zie bijlage 1).
- Er worden 4 foodtrucks geplaatst (zie bijlage 1).

Bladnummer 2/7

Kenmerk 1184417

Onderwerp City Plaza Voordeel Festival op 29 augustus 2026

- In Winkelcentrum City Plaza worden kramen geplaatst, dit wordt in het **midden** van de winkelpassage gedaan om bezoekers aan beide zijden ruimte te geven (tussen de 40 en 50 kramen in totaal).
- U wilt gebruik maken van een geluidsinstallatie uitsluitend om voor een sfeer verhogend effect te zorgen, dit doormiddel van achtergrondmuziek (popmuziek).
- De geluidsinstallatie zal gebruikt worden van 11.00 uur tot 17.00 uur.
- Er zal tijdens het evenement 1 EHBO'er aanwezig zijn.
- Tijdens het evenement zullen 3 medewerkers van beveiligingsbedrijf Profisec Beveiliging aanwezig zijn.
- U heeft een indelingsplattegrond overlegd (bijlage 1).
- De opbouw van het evenement vindt plaats op 29 augustus 2026 van 08.00 uur tot 11.00 uur.
- De afbouw van het evenement vindt plaats 29 augustus 2026 van 17.00 uur tot 20.00 uur.

Algemene plaatselijke verordening

De Algemene plaatselijke verordening Nieuwegein (Apv) geeft regels in het belang van onder andere de openbare orde en veiligheid.

Het is zonder vergunning van de burgemeester verboden een evenement te organiseren (artikel 2:25, lid 1, van de Apv).

De burgemeester heeft mij gemandateerd tot het verlenen of afwijzen van een vergunningaanvraag.

Overwegingen

Uw aanvraag is getoetst aan de weigeringsgronden uit de Apv.

De aanvraag is tevens voor advies voorgelegd aan: de VRU, de politie, de GHOR, en adviseurs van de gemeente Nieuwegein en de grondeigenaar.

De gegeven adviezen geven mij geen aanleiding een vergunning te weigeren.

Uw evenement is aan de hand van de risicoscan van de VRU gecategoriseerd als een **A-evenement**, zijnde een regulier evenement.

Besluit

Gelet op het vorenstaande zijn mij geen feiten of omstandigheden bekend die aanleiding geven tot het weigeren van de gevraagde vergunning. Ook zijn mij geen andere redenen bekend waarom ik deze vergunning niet zou moeten verlenen.

Het houden van het evenement '**City Plaza Voordeel Festival**' op 29 augustus 2026 acht ik niet in strijd met de openbare orde, de veiligheid of andere weigeringsgronden die de Apv biedt.

Op grond van artikel 2:25, lid 1, van de Apv verleen ik u, namens de burgemeester, een vergunning voor het houden van dit evenement.

Bladnummer 3/7

Kenmerk 1184417

Onderwerp City Plaza Voordeel Festival op 29 augustus
2026

Aan deze vergunning zijn de volgende voorschriften en beperkingen verbonden

1. Deze vergunning is alleen geldig voor het evenement "City Plaza Voordeel Festival" dat wordt gehouden op zaterdag 29 augustus 2026 op de Markt, Raadstede en de winkelpassage van het winkelcentrum tussen 11.00 en 17.00 uur.
2. Met de indeling van het evenemententerrein dient u zich te houden aan de door u overlegde indelingstekening (bijlage 1).
3. U dient het terrein zodanig af te zetten en in te richten, dat blus- en reddingsvoertuigen van de brandweer en andere hulpverlenende instanties altijd onbelemmerd een opgegeven adres binnen het afgesloten deel kunnen bereiken.
4. U bent verantwoordelijk voor het bemensen van de hekken bij de toegangswegen van het wegsleepgebied, gedurende het gehele evenement. Bij noodsituaties moeten de hekken worden opengezet en toestromend publiek worden tegengehouden.
5. U dient te letten op de bereikbaarheid van openbaar vervoer en van ambulances en andere hulpdiensten.
6. U dient onmiddellijk de aanwijzingen en bevelen op te volgen, die de politie, de brandweer en medewerkers van de gemeente geven in het kader van de openbare orde, de openbare veiligheid, de volksgezondheid en de bescherming van het milieu.
7. Deze vergunning dient u op eerste aanvraag aan één van de hiervoor genoemde functionarissen ter inzage te geven.
8. Kramen in het Winkelcentrum City Plaza mogen enkel in het midden van de winkelpassage geplaatst worden, niet tegen puin van winkels. Dit om aan beide zijden een doorloop te creëren voor bezoekers.
9. U bent verplicht de redelijkerwijs mogelijke maatregelen te nemen ten einde te voorkomen, dat de gemeente of derden tengevolge van het gebruik van de vergunning schade lijden, dan wel gevaar of hinder ondervinden.
10. Tijdelijke leidingen, elektriciteitskabels en dergelijke moeten zodanig bevestigd, in kokers gelegd, afgedekt of afgeschermd worden, zodat bezoekers er niet mee in aanraking kunnen komen en/of daarover kunnen struikelen.
11. U bent verplicht de schade te vergoeden, die u door van de vergunning gebruikte maken, aan gemeente-eigendommen of aan eigendommen van derden toebrengt.
12. U draagt er zorg voor dat na beëindiging van de activiteiten het terrein, alsmede de directe omgeving daarvan zo worden schoongemaakt, dat verspreiding van zwerfvuil wordt voorkomen; bij nalatigheid hierin zullen de betreffende terreinen op uw kosten, tegen de geldende tarieven, alsnog door de gemeente worden schoongemaakt.
13. Omwonenden en lokale ondernemers dient u van te voren op de hoogte te brengen van uw evenement door een huis-aan-huis-brief.
14. Geplaatste objecten of voertuigen moeten zo worden opgesteld dat voor hulpdiensten een doorrijbreedte van tenminste 3,50 meter op rechte stukken en 4,50 meter in bochten is gegarandeerd.
15. Rond brandkranen dient een meter rondom te worden vrijgehouden en aansluitingen voor droge blusleidingen dienen vrij te blijven. Ook nooduitgangen dienen vrij toegankelijk te blijven.
16. Vlaggen, wimpels, netten en andere versieringen dienen zo te worden opgehangen dat voor hulpdiensten een doorrijhoogte van 4,20 meter gegarandeerd is.
17. U dient de veiligheid van deelnemers en de toeschouwers te waarborgen.

Bladnummer 4/7

Kenmerk 1184417

Onderwerp City Plaza Voordeel Festival op 29 augustus
2026

18. Bij een (te verwachten) hogere windsnelheid dan windkracht 6, tenzij de gebruiksvoorschriften van de fabrikant van de objecten een lagere windkracht geeft, dient u passende maatregelen te nemen t.a.v. de genoemde objecten. Dit om te voorkomen dat een onveilige situatie voor aanwezigen op het evenement ontstaat.
19. Tijdens het evenement dient de toegepaste verankering van de 2 genoemde objecten gecontroleerd te worden.
20. Bij zeer warm weer dient u uitvoering te geven aan de door de VRU en GGD Regio Utrecht opgestelde Hitteprocedure bij Evenementen. (Bijlage 2)
21. De geplaatste speel- en attractietoestellen moeten voldoen aan de wettelijke eisen die daaraan gesteld worden en het gebruik dient plaats te vinden overeenkomstig de gebruiksvoorschriften van de fabrikant.
22. De geplaatste speel- en attractietoestellen moeten beschikken over een geldig certificaat van goedkeuring.
23. U dient ervoor te zorgen dat er (volwassen) toezicht is bij 2 spellen en EHBO aanwezig is. Zij dienen duidelijk herkenbaar te zijn.
24. Met betrekking tot het gebruik van de natuurstenen bestrating in de binnenstad dient u zich te houden aan de volgende voorschriften:
 - a. Puntlasten op de natuursteen zijn niet toegestaan, dit betekent dat bij het opbouwen van een podium, bij hydraulische poten van een kraan/vrachtwagen etc., hiervoor kunststofplaten dienen te worden toegepast om de druk te verdelen.
 - b. Maximale toegestane verkeersklasse is V30.
 - c. Maximale asdruk bedraagt 10 ton.
 - d. Dubbelassige vrachtwagens zijn niet toegestaan.
 - e. De natuursteen dient beschermd te worden met kunststof- of houten platen bij risico op vervuiling/beschadiging door activiteiten als lassen, verven, smeden, zagen, hakken etc.
 - f. Het eventueel af- en opladen van containers mag alleen geschieden door hiervoor een kraan te gebruiken, die de container in zijn geheel op kan tillen.
 - g. Containers welke via een lier op een vrachtwagen worden getrokken/gesleept, zijn verboden om te gebruiken.
 - h. Ducttape en soortgelijke tapesoorten mogen niet op de natuurstenen bestrating worden gebruikt.
 - i. Ingeval van bakken, braden of frituren dient de bestrating afgedekt te worden ter bescherming tegen intrekend vet.
25. Tijdens het evenement dient u zich te houden aan de volgende geluidsvoorschriften:
 - a. Tijdens evenementen met versterkte muziek (geluidsbelasting Hoog) mag het langtijdgemiddelde beoordelingsniveau (LAr, Lt) op de gevels van woningen ten hoogste 80 dB(A) en 90 dB(C) bedragen. Wanneer er binnen 100 meter van het podium geen woningen aanwezig zijn, gelden de genoemde beoordelingsniveaus op deze afstand.
 - b. Het verschil tussen de dB(A) en dB(C) waarde mag te allen tijden maximaal 10 bedragen.

Bladnummer 5/7

Kenmerk 1184417

Onderwerp City Plaza Voordeel Festival op 29 augustus
2026

- c. De in voorschrift a en b vastgelegde beoordelingsniveaus worden bepaald en beoordeeld overeenkomstig de 'Handleiding meten en rekenen industrielawaai' (ministerie van VROM, 1999). Hierbij wordt echter geen rekening gehouden met: een bedrijfsduurcorrectieterm (Cb); een meteocorrectieterm (Cm); een gevelcorrectieterm (Cg) en een toeslag van 10 dB(A) voor geluid met een duidelijk muzikaal karakter.
- d. De organisatie van het evenement is zelf verantwoordelijk voor het naleven van de geluidvoorschriften. De organisatie dient door middel van controlemetingen [minimaal 2x per uur] tijdens het evenement aan te kunnen tonen dat hieraan wordt voldaan. Hierbij wordt een effectieve meettijd van minimaal 3 minuten en een meethoogte van 1½ meter aangehouden.
- e. Speakers worden zoveel mogelijk van de omliggende woonbebouwing af en op het bezoekende publiek gericht. Door gebruik van meerdere kleine speakers in plaats van enkele grote speakers kan het bronvermogen naar beneden worden gebracht. Dit vermindert de overlast. Tevens zijn er geluidssystemen beschikbaar die (met name laagfrequent) geluid beter richting bezoekers kunnen richten en als gevolg daarvan aanzienlijk minder overlast richting omwonenden veroorzaken.
- f. Ook voorafgaand aan en na afloop van evenementen kan er geluidsoverlast ontstaan. Om dit te voorkomen dient opbouwen en afbreken bij voorkeur te geschieden buiten de nachtelijke uren.
- g. Geluidsoverlast van grote groepen vertrekkende bezoekers dient zoveel mogelijk beperkt te worden. Dit kan bijvoorbeeld geëffectueerd worden door aan het einde van het evenement het geluidsniveau geleidelijk terug te brengen of de eindtijd van de muziek eerder te doen eindigen dan het evenement.
- h. Zorg voor gehoorbescherming voor medewerkers. Bij geluidsniveaus vanaf 80 dB(A) is de organisator verplicht dit beschikbaar te stellen, toe te zien op het gebruik ervan en voorlichting te geven over de risico's.
- i. Voor bezoekers bestaan geen geluidregels. Wijs hen desondanks op de risico's. Van hoge geluidsniveaus en biedt eventueel gratis/betaalbare oordoppen aan.
- 26. Zonder een ontheffing Alcoholwet mag er geen zwakalcoholhoudende drank worden verkocht.
- 27. Er mogen geen objecten bevestigd worden aan de in de openbare ruimte staande bomen.
- 28. U gaat niet bakken of braden.
- 29. De met de gemeentelijke Stadsreiniging gemaakte afspraken over het schoonmaken van het terrein en ophalen van het afval moet u strikt nakomen.
- 30. Alle terreinen moeten bij vertrek schoon achter gelaten worden.
- 31. Verspreiding van zwerfvuil moet u voorkomen.
- 32. U mag geen eigen reclame/publiciteit langs de openbare weg plaatsen. In de gemeente Nieuwegein mag alleen gebruik worden gemaakt van de borden van Event Support Holland uit Woerden (0348-689362). Eigen borden zullen worden verwijderd.
- 33. Een verdeelkast (paddenstoel) die op een elektravoorziening wordt aangesloten, moet CE goedgekeurd zijn en aan de NEN 3140 voorwaarden voldoen.

Bladnummer 6/7

Kenmerk 1184417

Onderwerp City Plaza Voordeel Festival op 29 augustus 2026

Weersomstandigheden

U dient vooraf en gedurende het evenement voortdurend het weer en de weersverwachting in de gaten te houden via meteorologische websites. In geval van **harde wind en/of slechte weersomstandigheden** dient u passende maatregelen te nemen. Deze maatregelen zouden bijvoorbeeld kunnen bestaan uit het verwijderen van zeilen, luifels en dergelijke objecten van kramen tot het staken van de activiteiten op het evenemententerrein (wat tot een geleidelijke leegloop van het evenemententerrein zal leiden). In geval van gevaarlijke weersomstandigheden dient u bij de ingang(en) van het evenemententerrein aankomend publiek te adviseren het evenemententerrein niet te betreden.

Afvalverwijdering

Voor vragen met betrekking tot het inzamelen en verwijderen van afval tijdens en na afloop van de activiteiten kunt u contact opnemen met de gemeentelijke stadsreiniging telefonisch bereikbaar onder telefoonnummer 030 - 608 91 55.

Veranderingen aanbrengen aan bestrating, grond of grasmat

U mag niet zonder voorafgaande toestemming verandering in de bestrating, de grond of de grasmat aanbrengen. Als u bijvoorbeeld sleuven wilt graven, gaten boren of enige andere verandering in de bestrating, de grond of de grasmat wilt uitvoeren, dient u vooraf contact op te nemen met de afdeling Openbaar Domein van de gemeente Nieuwegein. De afdeling Openbaar Domein is bereikbaar op werkdagen tussen 09.00 uur en 10.00 uur op telefoonnummer 14 030.

Lozing van vloeistoffen

Het is verboden vloeistoffen van welke samenstelling dan ook te lozen op oppervlaktewateren of te laten wegvloeien op of in de grond. Ook is het verboden vloeistoffen zonder een aansluitvergunning op het (vuilwater)riool te lozen. Voor het aanvragen van een aansluitvergunning kunt u contact opnemen met  aan de afdeling Openbaar Domein, bereikbaar onder nummer 030 - 607 14 02.

Toetsing bouwconstructie

Ten minste twee dagen, voordat u een podium, tribune, tent of een andere bouwkundige constructie, in gebruik neemt, moet u de afdeling Toezicht Veiligheid en Leefbaarheid in de gelegenheid stellen deze op hun **stabiliteit te controleren**. U kunt hiervoor tijdens kantooruren een afspraak maken op telefoonnummer 14 030 of mailen naar bouwtoezicht@nieuwegein.nl

Reclamemateriaal, flyers en folders verspreiden

Het aanbieden of verspreiden van gedrukte of geschreven stukken of afbeeldingen (commercieel of niet-commercieel) is alleen verboden op het marktterrein op de zaterdag en binnen het winkelcentrum Cityplaza tenzij u van de beheerder toestemming heeft.

Het is voorts verboden gedrukte of geschreven stukken dan wel afbeeldingen onder publiek te verspreiden dan wel openlijk aan te bieden, indien: de doorgang voor het publiek belemmerd wordt, het publiek op hinderlijke wijze benaderd wordt en onaanvaardbare overlast wordt veroorzaakt.

Bladnummer 7/7

Kenmerk 1184417

Onderwerp City Plaza Voordeel Festival op 29 augustus
2026

De burgemeester van Nieuwegein kan deze vergunning intrekken of wijzigen indien:

- a. ter verkrijging daarvan onjuiste dan wel onvolledige gegevens zijn verstrekt;
- b. op grond van een verandering van de omstandigheden of inzichten opgetreden na het verlenen van deze vergunning, moet worden aangenomen dat intrekking of wijziging wordt gevorderd door het belang of de belangen ter bescherming waarvan deze vergunning is vereist;
- c. de aan de vergunning verbonden voorschriften en beperkingen niet zijn of worden nagekomen;
- d. de houder dit verzoekt.

Leges

Voor het in behandeling nemen van deze vergunningaanvraag bent u een bedrag van [REDACTED] aan leges verschuldigd. Hiervoor ontvangt u afzonderlijk een nota die per email zal worden toegezonden naar het opgegeven emailadres: [REDACTED]

Bezwaar

Bent u het niet eens met dit besluit, dan kunt u bezwaar maken. U moet dan binnen zes weken na de verzenddatum een bezwaarschrift indienen bij de burgemeester van de gemeente Nieuwegein, Postbus 1, 3430 AA Nieuwegein. Het bezwaarschrift moet ondertekend zijn en moet in ieder geval het volgende bevatten: uw naam en adres, een datum, een omschrijving van het besluit waartegen uw bezwaar zich richt en de gronden van uw bezwaar.

Als u bezwaar maakt, wordt de werking van dit besluit niet stopgezet. Mocht u dat willen en heeft u een spoedeisend belang, dan kunt u een verzoek om een voorlopige voorziening indienen bij de voorzieningenrechter van de Rechtbank Midden-Nederland, Afdeling bestuursrecht, o.v.v. voorlopige voorzieningen, Postbus 16005, 3500 DA Utrecht. De Rechtbank brengt kosten in rekening voor een dergelijk verzoek.

Tot slot

Ik vertrouw u hiermede voldoende te hebben geïnformeerd en wens u veel succes met de voorbereiding en de uitvoering van uw evenement.

Als u nog vragen heeft kunt u met mij contact opnemen onder nummer 030 - 607 15 58.

Met vriendelijke groet,
namens de burgemeester



Vergunningverlener APV/Bijzondere wetten

Bijlagen: 1: plattegrond 2: Hitteprotocol

Kopie aan: VRU, Politie, TVL, CJD, Fin, OD, DO, evenementencoördinator



Zaterdag 29 augustus in Cityplaza

11.00 - 17.00 UUR

Voordeelmarkt Grijp je voordeel Festival Spellen
Foodtrucks Festival Parade

cityplaza
nieuwegein



 Spel: Rollagow Rolschaatsdisco
Benodigde oppervlakte: 6 x 4 meter

 Spel: Boulderbox 3D Twister
Benodigde oppervlakte: 5 x 3 meter





Hitteprocedure bij Evenementen

1. Vanaf 25 °C kan deze procedure toegepast worden. Dit is vooral afhankelijk van het soort evenement, de doelgroep en de weersgesteldheid (luchtvochtigheid). De organisator van een evenement dient in dat geval zelf in te schatten of er maatregelen genomen dienen te worden (dus ook als het minder dan 25 °C is bij de genoemde afhankelijkheden).

Als u vragen heeft over de procedure kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de GGD regio Utrecht 030-6086086, u kunt vragen naar de afdeling Technisch Hygiënezorg of de afdeling Medisch Milieukunde.

2. Verstrek gratis drinken (water) of zorg er voor dat er een gratis drinkwater tappunt is op het terrein voor het publiek. Zorg voor minimaal één tappunt voor iedere 300 bezoekers.
3. Verstrek gratis kunststof drinkbekers.
4. Maak de sanitaire ruimtes extra goed schoon. Minimaal 1 keer per uur.
5. Zorg voor aanvullende voorzieningen op de Eerste Hulp post zoals sportdrinkjes, ORS of andere merken mineraalwater/frisdrank om vochtverlies en tekort aan mineralen aan te kunnen vullen.
6. Zorg voor het opschalen van de medische organisatie (inzet extra Eerste Hulpverleners). Hierdoor wordt de opkomsttijd van een Eerste Hulpverlener bij een slachtoffer verlaagd en wordt het aantal uren verminderd dat een Eerste Hulpverlener achter elkaar wordt ingezet bij een evenement (veiligheid eigen personeel).
7. Rust de Eerste Hulp post uit met extra doeken die nat gemaakt kunnen worden en ventilatoren om oververhitte slachtoffers te laten afkoelen. Gebruik geen plantenspuiten in verband met risico op legionella.
8. Gebruik van verneveling van water om bezoekers af te laten koelen is ongewenst.
Indien u hier (tegen advies in) toch voor kiest dient u zorg te dragen voor het volgende:
 - a. Win voorafgaand aan evenement en voordat de installaties (douches, waterslangen e.d.) geplaatst worden, informatie in bij de GGD over maatregelen die genomen moeten ter preventie van legionella.
 - b. In geval van een sportief evenement, win advies in bij de betreffende sportbond. Voor sommige sporten heeft vernevelen een negatief effect.
U moet er voor zorgen dat deelnemers die er niet door heen willen lopen een andere route kunnen volgen (eromheen).
9. Denk bij een hoge temperatuur en hoge luchtvochtigheid in combinatie met intensieve activiteiten, en in overleg met betrokkenen, aan afgelasting of inkorting van het evenement. Indien er sprake is van een sportevenement zijn vooral "amateurs" en onervarenheid onder de deelnemers een risico. Bekijk deze maatregel per evenement.
10. Zorg bij buitenevenementen voor schaduwplekken waar mensen verkoeling kunnen vinden (bijvoorbeeld door het neerzetten van partytenten en/of parasols).
11. Voor meer informatie:
 - a. Publieksfolder 'Warm Zomerweer' (Te vinden onder het kopje Materialen)
<http://rivmtoolkit.nl/Onderwerpen/Hitte>
 - b. Vraag en Antwoord 'Hitte' (Te vinden onder het kopje Teksten)
<http://rivmtoolkit.nl/Onderwerpen/Hitte>
 - c. Achtergrondinformatie hitte
<http://www.rivm.nl/Onderwerpen/H/Hitte>

- d. Actuele weersinformatie en waarschuwingen
http://www.knmi.nl/waarschuwingen_en_verwachtingen/overzicht_waarschuwingen.html
- e. Actuele SMOG meetwaarden
<http://www.rivm.nl/Onderwerpen/S/Smog>
- f. Actuele zonkracht in Nederland
http://www.rivm.nl/Onderwerpen/U/UV_ozonlaag_en_klimaat/Zonkracht

12. Vraag als organisator van het evenement aandacht van je bezoekers voor de warme weersomstandigheden. U kunt de bezoekers de volgende tips meegeven:

Hitte tips voor bezoekers

- Drink voldoende vocht (bij voorkeur water) per dag. Geen ijsblokjes i.v.m. mogelijke maag- en darmklachten en stressreactie. Als je minder dan normaal plast of als je urine donkerder wordt moet je meer drinken.
- Smeer de onbedekte huid goed in. Draag in de volle zon altijd een zonnehoed of zonneklep.
- Verblijf in een koele ruimte of zoek de schaduw op, vooral tijdens de warmste uren van de dag tussen 12.00 – 16.00 uur.
- Houd baby's en peuters in de schaduw en laat nooit een kind in een afgesloten auto achter.
- Verzorg wondjes extra goed ter voorkoming van ontsteking.
- Zorg voor gekoelde etenswaren. Bij de barbecue het vlees goed doorbakken. Denk ook aan het eten of drinken van soep, bouillon, melk, ijs of tomatensap om het verloren zout aan te vullen.
- Zorg voor voldoende ventilatie.
- Wees matig met alcohol- en cafeïnehoudende dranken.
- Vermijd overmatige inspanningen, zoals hardlopen in de zon.
- Draag luchtige kleding.
- Ga met gezondheidsklachten tijdens het evenement naar de eerste hulpverleners en met gezondheidsklachten na afloop van het evenement naar de huisarts.
- Zorg voor elkaar.