

Nieuwegein



Communicatie, Juridische Zaken en Dienstverlening

Contactpersoon

Telefoon

E-mail

Atletiekvereniging Atverni

Datum 31 juli 2026
Kenmerk 1182098
Onderwerp 50^e Sluizenloop
Nieuwegein
13 september 2026

Beste

Op 28 april 2026 heb ik uw aanvraag ontvangen waarin u vraagt om een vergunning voor 50^e Sluizenloop Nieuwegein' op zondag 13 september 2026 van 12.00 uur tot 17.00 uur.

In uw aanvraag geeft u het volgende aan

- Contactpersonen tijdens dit evenement voor de volgende onderdelen zijn:

Wie	Contactpersoon	Telefoon
Organisator Atverni - aanvrager		
Organisatie Atverni - contactpersoon		
EHBO – Rode Kruis afd. Lekstroom		
Stichting Evenementen Verkeersregelaars Nieuwegein		

- Het evenement '50^e Sluizenloop Nieuwegein' is een jaarlijks terugkerend Nieuwegeins hardloopevenement voor volwassenen en jeugd georganiseerd door atletiekvereniging Atverni.
- De Sluizenloop bestaat uit vier verschillende afstandenlopen, nl.:
 - Kinderloop van 1 km voor jongens en meisjes van 4 t/m 7 jaar
 - Jeugdloop van 2 km voor jongens en meisjes van 8 t/m 11 jaar
 - Wedstrijd- en recreatieloop van 5 km voor iedereen vanaf 12 jaar
 - Wedstrijd- en recreatieloop van 10 km voor iedereen vanaf 16 jaar
- Het evenement vindt plaats in Vreeswijk op zondag 13 september 2026 van 12.00 uur tot 17.00 uur. De verwachte piektijd ligt tussen 12.45 uur en 15.15 uur.
- Te verwachten aantal deelnemers aan het evenement: 750-900.
- Er worden evenementenverkeersregelaars ingezet op posities met relatief veel verkeer om te zorgen voor een veilig parcours. Daarnaast worden verkeersregelaars/vrijwilligers, in het bezit van een instructieverklaring, opgesteld op posities met vrijwel geen verkeer.

Bladnummer 2/7

Kenmerk 1182098

Onderwerp 50^e Sluizenloop Nieuwegein

- U heeft een veiligheids- en calamiteitenplan versie 1 van 21 april 2026 overlegd.
- Op het Raadhuisplein gaat u een start en finish poort plaatsen, marktkramen, dixies, plaskruis, kleine tent en een klein podium voor de prijsuitreiking aan 3 personen plaatsen. Tevens plaatst u een fietsenstalling op de Oude Sluis.
- U wilt gebruik maken van een geluidsinstallatie uitsluitend om achtergrondmuziek ten gehore te brengen en mededelingen te verrichten.
- De geluidsinstallatie zal gebruikt worden van 12.00 uur tot 17.00 uur. Deze zal gebruikt worden voor achtergrondmuziek en mededelingen.
- Op het Raadhuisplein wordt een EHBO-post van het Rode Kruis geplaatst. EHBO-ers zijn op de post en als fietsende EHBO-ers aanwezig.
- Er zullen tijdens het evenement 4 EHBO'ers aanwezig zijn. Op de EHBO-post 2 gediplomeerde EHBO-ers en een medewerker die verantwoordelijk is voor de verbindingen en 2 fietsende EHBO-ers met AED bij elk programmaonderdeel.
- De EHBO-post is voorzien van een AED en een rolstoel.
- U wenst dat de gemeente een tijdelijke verkeersmaatregel neemt. Hiervoor is een gesprek geweest met [REDACTED] van de afdeling Openbaar Domein.
- U zorgt zelf voor de reiniging van het evenemententerrein.
- De opbouw van het evenement vindt plaats op zondag 13 september 2026 van 09.00 uur tot 12.00 uur.
- De afbouw van het evenement vindt plaats na afloop van het evenement tussen 17.00 uur en 19.00 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.

Zondagswet

Het is verboden op Zondag zonder strikte noodzaak gerucht te verwekken, dat op een afstand van meer dan 200 meter van het punt van verwekking hoorbaar is (artikel 3, lid 1, van de Zondagswet).

Het is verboden op Zondag voor 13.00 uur openbare vermakelijkheden te houden, daartoe gelegenheid te geven of daaraan deel te nemen (artikel 4, lid 1, van de Zondagswet).

Het is verboden op Zondag voor 13.00 uur optochten of bijeenkomsten op openbare plaatsen te houden, daartoe gelegenheid te geven, of daaraan deel te nemen (artikel 5, lid 1, van de Zondagswet).

De burgemeester heeft mij gemandateerd tot het verlenen van een ontheffing op het verbod in de Zondagswet.

Bladnummer 3/7

Kenmerk 1182098

Onderwerp 50^e Sluizenloop Nieuwegein

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.

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 "50^e Sluizenloop Nieuwegein" op zondag 13 september 2026 van 12.00 uur tot 17.00 uur, 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.

Zondagswet

Op grond van artikel 3, lid 3, van de Zondagswet verleen ik u, namens de burgemeester, een ontheffing op het verbod om **na** 13.00 uur op zondag 13 september 2026 zonder strikte noodzaak gerucht te verwekken, dat op een afstand van meer dan 200 meter van het punt van verwekking hoorbaar is.

Op grond van artikel 4, lid 3, van de Zondagswet verleen ik u, namens de burgemeester, een ontheffing op het verbod om voor 13.00 uur op zondag 13 september 2026 een openbare vermakelijkheid te houden, daartoe gelegenheid te geven of daaraan deel te nemen.

Aan deze vergunning zijn de volgende voorschriften en beperkingen verbonden

1. Deze vergunning is alleen geldig voor het evenement '50^e Sluizenloop Nieuwegein' dat wordt gehouden op zondag 13 september 2026, tussen 12.00 en 17.00 uur.
2. U dient zich te houden aan het door u overlegde veiligheidsplan d.d. 21 april 2026.
3. U houdt zich aan de door u overlegde hardloopparcoursen en inzet van verkeersregelaars.
4. De locatie van de centrale commandopost alsmede het verzamelpunt voor het veiligheidsteam is de Brasserie Het Raadhuis gelegen aan het Raadhuisplein 1 te Nieuwegein.
5. U informeert en houdt rekening met de kerkdiensten van de Barbarakerk en de Hervormde Gemeente Nieuwegein en start de geluidsinstallatie niet eerder dan 12.00 uur.
6. Gedurende de periode dat de start- en finishboog en de EHBO-tent er staan, dient u de weersontwikkelingen te monitoren zodat tijdig kan worden geanticipeerd op eventueel te nemen maatregelen.
7. Bij een (te verwachten) hogere windsnelheid dan windkracht 6, tenzij de gebruiksvoorschriften van de fabrikant van de start- en finishboog en EHBO-tent een

lagere windkracht geeft, dient u passende maatregelen te nemen t.a.v. de start- en finishboog en EHBO-tent. Dit om te voorkomen dat een onveilige situatie voor aanwezigen op het evenement ontstaat.

8. Zowel de start- en finishboog, als de EHBO-tent dienen goed te worden geborgd en tijdens het evenement gecontroleerd te worden.
9. Het borgen dient te geschieden door met voorkeur met water gevulde jerrycans of betonnen blokken, omdat verankering in het plaveisel niet mogelijk is/toegestaan is.
10. Voor de deelnemers en bezoekers wordt op de Oude Sluis een fietsenstalling gecreëerd.
11. U houdt rekening met de dienstregeling van het openbaar vervoer.
12. Voor een doorgang van de kinderloop en de jeugdloop over de Oranjebrug is het raadzaam contact op te nemen met de havenmeester en brugwachter van Rijkswaterstaat.
13. U moet het terrein zodanig afzetten en inrichten, dat blus- en reddingsvoertuigen van de brandweer en andere hulpverlenende instanties altijd onbelemmerd een opgegeven adres binnen het afgesloten deel kunnen bereiken.
14. U dient te letten op de bereikbaarheid van openbaar vervoer en van ambulances en andere hulpdiensten.
15. Tijdens het evenement bent u als organisator gedurende het evenement verantwoordelijk voor de genomen verkeersmaatregelen en geplaatste verkeersborden. U bent er verantwoordelijk voor dat de verkeersborden op de door de afdeling Openbaar Domein van de gemeente aangewezen plekken worden neergezet en dat de genomen verkeersmaatregelen strikt worden nageleefd. Verkeersborden die tijdens het evenement verplaatst zijn moet u weer terugzetten.
16. 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.
17. U moet onmiddellijk de aanwijzingen en bevelen opvolgen, 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.
18. Deze vergunning moet u op eerste aanvraag aan één van de hiervoor genoemde functionarissen ter inzage geven.
19. U bent verplicht de redelijkerwijs mogelijke maatregelen te nemen ten einde te voorkomen, dat de gemeente of derden ten gevolge van het gebruik van de vergunning schade lijden, dan wel gevaar of hinder ondervinden.
20. Tijdelijke leidingen, elektriciteitskabels en dergelijke moeten zodanig worden bevestigd, in kokers gelegd, afgedekt of afgeschermd dat bezoekers er niet mee in aanraking kunnen komen en/of daarover kunnen struikelen.
21. U bent verplicht de schade te vergoeden, die u door van de vergunning gebruikte maken, aan gemeente-eigendommen of aan eigendommen van derden toebrengt.
22. 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.
23. Omwonenden en lokale ondernemers moet u van tevoren op de hoogte brengen van uw evenement.
24. Geplaatste objecten of voertuigen moeten zo worden opgesteld op het Raadhuisplein dat voor hulpdiensten een doorrijbreedte van tenminste 3,50 meter op rechte stukken en 4,50 meter in bochten is gegarandeerd. Dit om de achterliggende huizen te kunnen bereiken.

25. 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.
26. Vlaggen, wimpels, netten en andere versieringen moeten zo worden opgehangen dat voor hulpdiensten een doorrijhoogte van 4,20 meter gegarandeerd is.
27. U moet de veiligheid van deelnemers en de toeschouwers waarborgen.
28. U moet ervoor zorgen dat de door u vermelde EHBO'ers, vrijwilligers en verkeersregelaars in uw veilig- en calamiteitenplan aanwezig zijn. Zij dienen aan hun kleding duidelijk herkenbaar te zijn.
29. U mag geen overmatige geluidshinder veroorzaken.
30. De bereiding en het ter consumptie aanbieden van drink- en etenswaren moet voldoen aan de eisen van de Warenwetgeving.
31. Er mogen geen objecten bevestigd worden aan de in de openbare ruimte staande bomen.
32. U mag niet zonder voorafgaande toestemming van de gemeente, de bestrating openbreken, sleuven graven, gaten boren of enige andere verandering in de bestrating of aan de grond of grasmat uit te voeren.
33. Het is verboden te lozen op oppervlaktewateren en zonder een aansluitvergunning op het (vuilwater)riool.
34. Alle terreinen moeten bij vertrek schoon achter gelaten worden.
35. Verspreiding van zwerfvuil moet u voorkomen.
36. 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.
37. Een verdeelkast (paddenstoel) die op een elektravoorziening wordt aangesloten, moet CE goedgekeurd zijn en aan de NEN 3140 voorwaarden voldoen.

Evenementenverkeersregelaars

Indien er gedurende uw evenement verkeer geregeld dient te worden, dan mag dat slechts geschieden door erkende verkeersregelaars welke zijn opgeleid tot eenmalige evenementenverkeersregelaar of tot evenementenverkeersregelaar voor bepaalde tijd, overeenkomstig de Regeling verkeersregelaars 2009. Evenementenverkeersregelaars dienen te beschikken over een benoemingsbesluit van de burgemeester, waarin zij tot evenementenverkeersregelaar zijn benoemd dan wel beschikken over een aanstellingspasje waaruit blijkt dat zij benoemd zijn tot verkeersregelaar voor bepaalde tijd.

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.

Bladnummer 6/7

Kenmerk 1182098

Onderwerp 50^e Sluizenloop Nieuwegein

Hitteprocedure

Vanaf 25 graden Celsius 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 graden Celsius is bij de genoemde afhankelijkheden).

Als u vragen heeft over de procedure kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de GGD-regio Utrecht 030 – 608 60 86, u kunt vragen naar de afdeling Technisch Hygiënezorg of de afdeling Medisch Milieukunde.

Aanvullende competentie sportletsels

EHBO'ers dienen een opleiding te hebben gevolgd op het gebied van evenementenzorg bij Sportletsels. Op de zorgpost en in de mobiele teams dienen er altijd minimaal één evenementenzorgverlener per post/team in het bezit te zijn van de opleiding.

Het niveau van deze opleiding moet minimaal gelijk zijn aan de competenties van de opleiding van het Oranje Kruis.

Richtlijn Duursporten & Hardlopen

De evenementenhulpverlening moet zo worden ingericht dat wordt voldaan aan het gestelde in de 'Richtlijn Duursporten en Hardlopen' en een werkwijze 'Koelen' moet kunnen worden toegepast.

https://www.evenementenzorg.nl/downloads/VNEZ_Richtlijn_DuursportenHardlopen_v1%20April%202023%20Publ.pdf

Verkeersmaatregel

De afdeling Openbaar Domein zal zorgdragen voor het treffen van verkeersmaatregelen. Voor meer informatie hierover kunt u contact opnemen met de afdeling Openbaar Domein, [REDACTED] bereikbaar op telefoonnummer [REDACTED]

Indien op de dag zelf nog iets geregeld moet worden, dan kunt u contact opnemen met:

- Seniorentelefoon: [REDACTED] (voor wegslepen van auto's die er nog staan en mogelijk verwijderen van een verkeerspaal)
- Piketdienst gemeentewerken [REDACTED] (Voor het verwijderen van een verkeerspaal, mocht dit onverhoopt niet gebeurd zijn).

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.

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;

Bladnummer 7/7

Kenmerk 1182098

Onderwerp 50^e Sluizenloop Nieuwegein

- 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 [REDACTED]

Met vriendelijke groet,
namens de burgemeester,



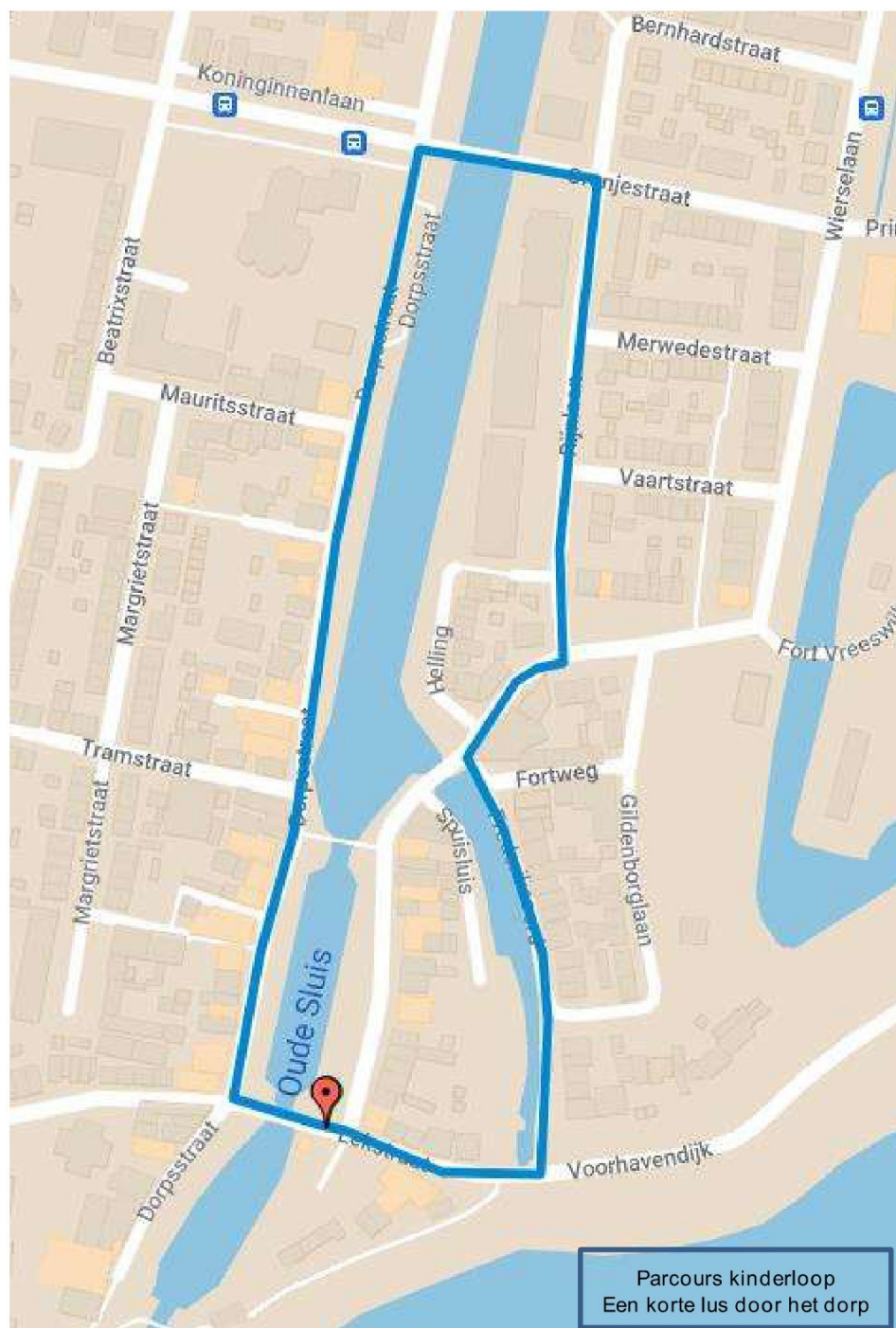
Vergunningverlener APV/Bijzondere wetten

Bijlage: 1: plattegrond routes 2: hitteprotocol

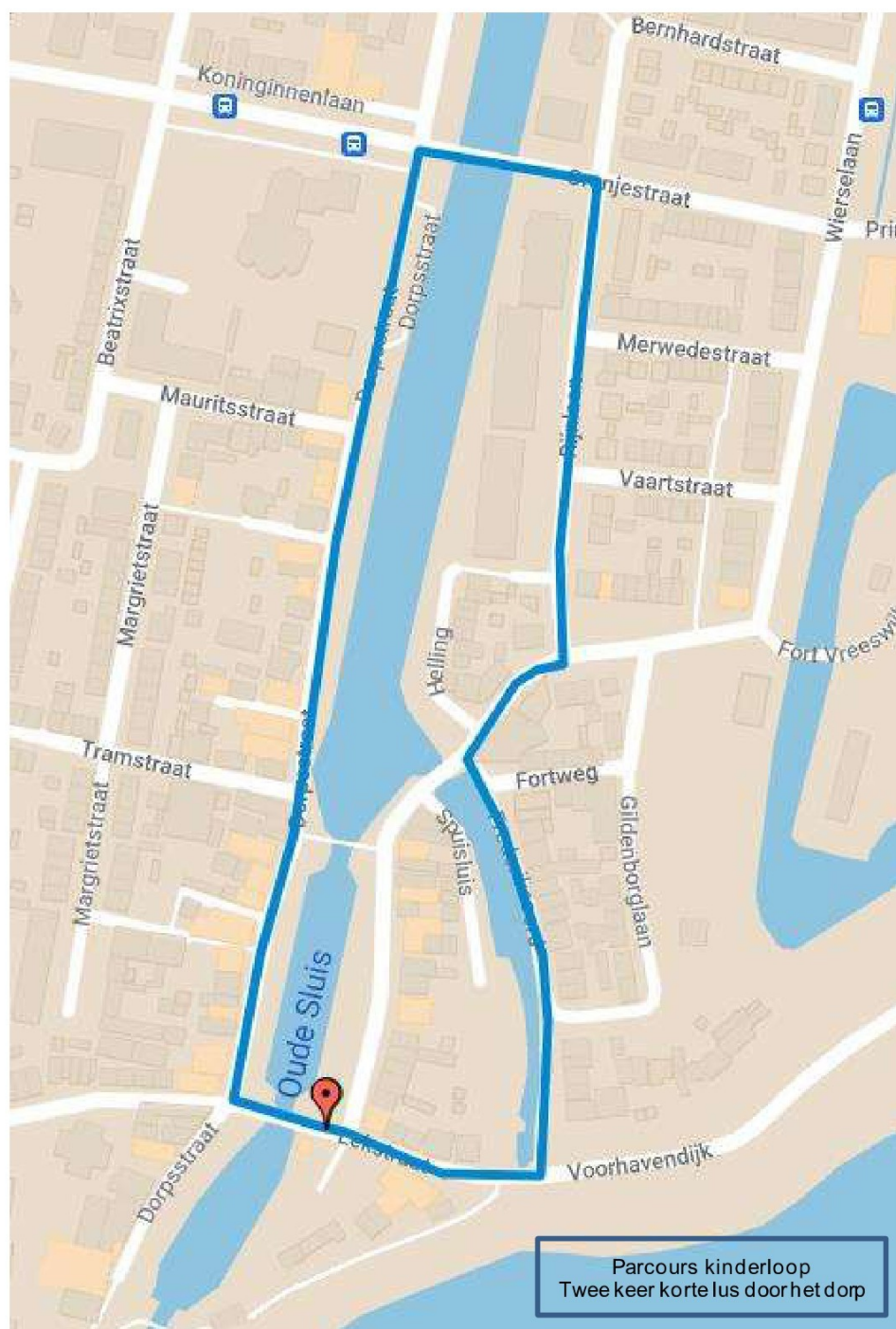
Kopie aan: VRU, Politie, TVL, CJD, Fin, OD, DO, evenementencoördinator

Parcoursen

Kinderloop van 1 km



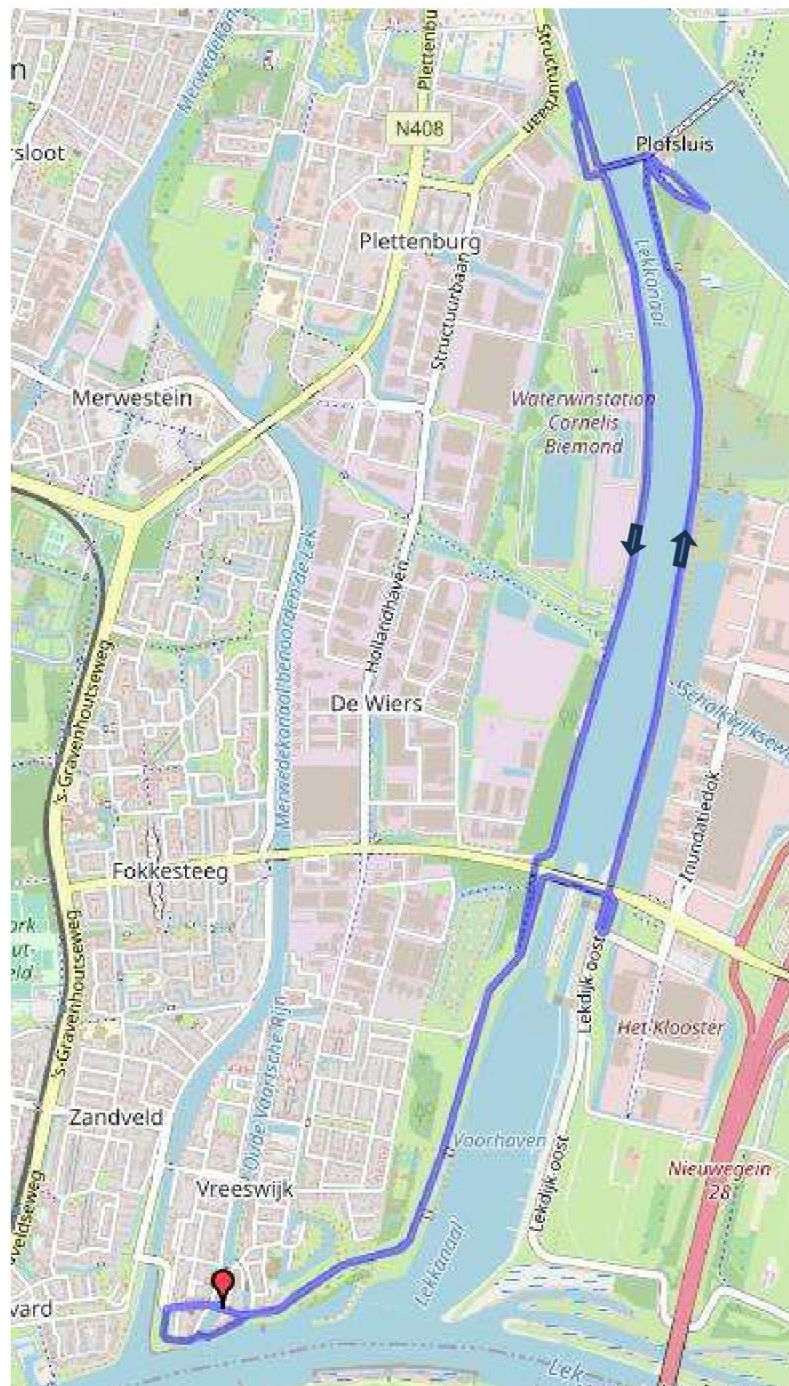
Jeugdloop van 2 km



Wedstrijd- en recreatieloop van 5 km



Wedstrijd- en recreatieloop van 10 km



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 drinkbeker.
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.