

tropenplan

Het is een warme dag. De temperatuur is boven de 25 graden. Voorkom een oververhitting. Zorg goed voor jezelf.

Draag dunne en luchtige kleding.



Drink regelmatig en veel water.



Bescherm je tegen de zon door je in te smeren met zonnebrandcreme, het dragen van een zonnebril en een hoed of pet.



Blijf zoveel mogelijk in de schaduw



Laat de begeleiding weten als je je niet goed voelt.





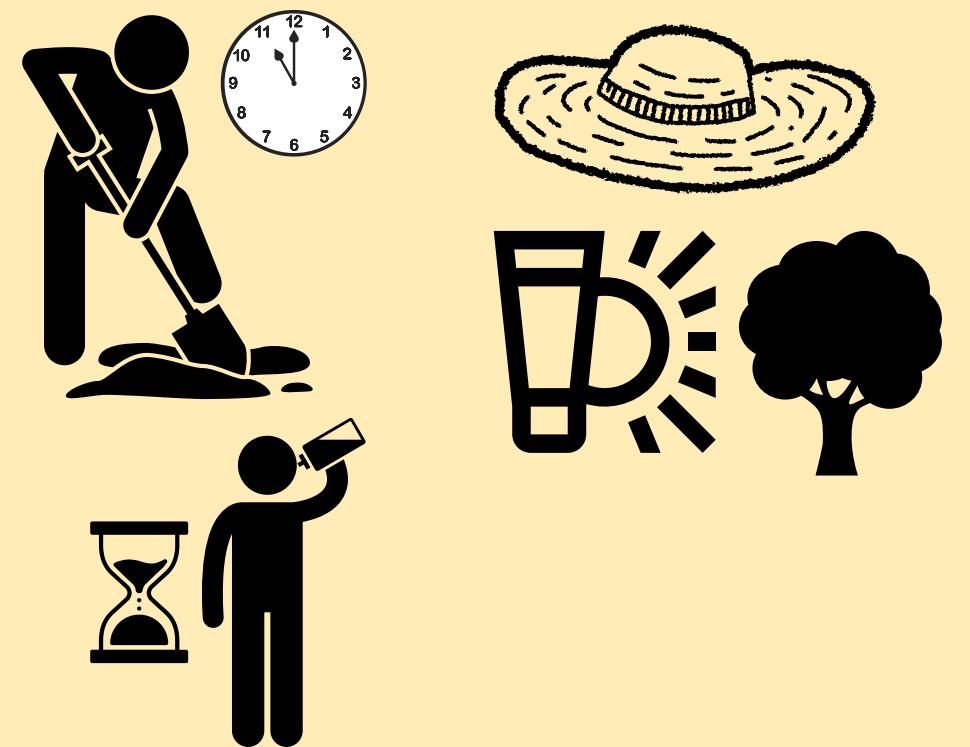
25 °C
of minder

Gewoon programma
Goede kleiding
Na elke pauze insmeren
Genoeg drinken



25 - 30 °C

Zwaar werk 's ochtens
Elk uur wat drinken
Na elke pauze insmeren
Zonbescherming door een
hoed/zonnebril op te zetten of
door in de schaduw te blijven



30 - 35 °C

Geen zwaar werk of werk in de zon.
Werk binnen of in de schaduw
Elk uur wat drinken
Na elke pauze insmeren



35 °C
of meer

Overleg met thuisfront wie beter thuis kan blijven
Rustige klusjes in de schaduw of binnen.
Bij iedereen continue water beschikbaar.