

## Bijlage: Oorzaken van gezondheidsrisico's op evenementen

### Onvoorbereid op stap gaan

- Geen water meenemen voor onvoorzien omstandigheden, voor het geval dat je vaststaat in de file of lang in de wachtrij moet staan bij de ingang.
- Onaangepaste kledij dragen, te warm aangekleed zijn.
- Onvoldoende budget hebben om drinkwater of niet-alcoholische drank te kopen.
- Onvoldoende beschermd zijn tegen de zon (bv. met zonnecrème, een hoedje, lichtgekleurde kledij ...)
- Volgens het 'Uitgaansonderzoek' van VAD (2016) informeert zich slechts een kleine minderheid vooraf over 'veilig' uitgaan. Ook al nemen steeds meer mensen preventieve gezondheidsmaatregelen, toch blijkt nog steeds een groot deel van de respondenten maatregelen als 'voldoende water drinken' (38,2%) en 'regelmatig afkoelen en/of kledij uittrekken als het te warm wordt' (66%) als onbelangrijk te beschouwen.

### Onvoldoende water drinken

- Onvoldoende water drinken (en overmatig alcoholgebruik) kan dehydratie veroorzaken.
- Meer zweten door verhoogde hittestress en lichaamsbeweging of uitbundigheid zonder dat voldoende te compenseren.

### (Excessief) middelengebruik

- Stimulerende middelen verhogen de lichaamstemperatuur en daarmee het risico op gezondheidsincidenten in warme omgevingen met een hoge luchtvochtigheid.
- Alcohol en drugs kunnen leiden tot uitdroging van het lichaam.
- Bovendien kent het uitgaansleven tegenwoordig twee fenomenen die tijdens warme dagen extra gevaren inhouden voor uitdroging en oververhitting:
  - indrinken = alcohol nuttigen 'voordat' er uitgegaan wordt
  - bingedrinken = binnen een tijdsbestek van twee uur vier of meer standaardglazen alcoholhoudende drank nuttigen
- Tijdens festivals of evenementen is er minder ouderlijke controle op jongeren en is de invloed van de vriendengroep erg hoog. Het middelengebruik bij leeftijdsgenoten, de attitude en het gedrag van leeftijdsgenoten (zoals positieve normen ten opzichte van middelengebruik) vormen hoge risicofactoren.
- Los van de farmacologische werking van drugs kan ook de plaats waar ze gebruikt worden invloed uitoefenen. Factoren als hoge temperaturen en te weinig of te veel waterinname maken de risico's groter. Wees bij drugsgebruikers voorzichtig met drinkadvies om watervergiftiging te voorkomen. De boodschap 'voldoende water drinken' kan opgevat worden als 'heel veel water drinken'. Watervergiftiging treedt op bij inname van grote hoeveelheden water terwijl het



lichaam dat niet kwijt kan. Dat is bijvoorbeeld het geval bij xtc-gebruik. Xtc verhoogt het dorstgevoel terwijl de urineproductie verlaagt. Adviseer xtc-gebruikers dus niet alleen om water te drinken, want dan krijgen ze te weinig informatie. Hang bijvoorbeeld bij watertappunten een kort drinkadvies op.

## Langdurige blootstelling aan de zon

- Zoek je niet op tijd schaduwplekken op? Dan verhoog je het risico op oververhitting. Niet alleen de volle zon vormt een gevaar. Een parasol biedt wel schaduw, maar filtert niet altijd alle uv-stralen. Het gevaar voor verbranden blijft dus bestaan. Ook lang in een gesloten ruimte of tent verblijven is risicovol. Wie geen verkoeling opzoekt (bv. in een koele chill-outruimte) kan snel uitgeput raken.
- Bezoekers lopen sneller risico op oververhitting, uitdroging en/of zonnebrand door een langdurige blootstelling aan de zon in combinatie met alcohol en drugs. De temperatuurregulatie en vochtbalans van het lichaam raken ontregeld. In combinatie met intense fysieke inspanning (bv. dansen) of verhoogde hittestress kunnen evenementbezoekers oververhit raken.
- Sta je langere tijd stil in de hitte? Dan hoopt het bloed zich op in de onderste ledematen. De bloeddruk daalt en uiteindelijk ontstaat er een tijdelijk, gedeeltelijk of totaal bewustzijnsverlies. Vooral toeschouwers of wachtenden in een rij lopen hier risico.

## Pinguïneffect

- Toeschouwers of festivalgangers staan vaak op elkaar gepakt in de volle zon. Als ze lange tijd dicht tegen elkaar staan, gaat de groep als één thermische eenheid functioneren en ontstaat er een 'pinguïneffect'. Het pinguïneffect verhoogt de kans op hittedag bij individuen die zich in het centrum van de menigte bevinden. Want daar is de temperatuur veel hoger dan aan de buitenzijde. De lichaamstemperatuur kan dan dermate verhogen dat het lichaam op een punt komt waarop het niet meer in staat is om te zweten en er bewusteloosheid optreedt. Bovendien kan de mensenmassa de hulpdiensten beletten om op tijd bij het slachtoffer te raken. Dat is een belangrijk element om op te nemen bij risicoanalyses voor hulpdiensten. Ook het type evenement kan invloed hebben op de mate waarin het pinguïneffect zich voltrekt. Een rustig staand publiek zal minder hittestress creëren dan een actief (bv. dansend) en geëmotioneerd publiek. Ook een hoge luchtvochtigheid doet het pinguïneffect aanzienlijk versnellen.

## Stedelijk hitte-eilandeffect

- Evenementen vinden vaak plaats in een stedelijke context. In stedelijke gebieden kan de temperatuur (zowel de gevoels- als de luchttemperatuur) aanzienlijk hoger zijn dan daarbuiten. Vooral 's nachts koelt het minder snel af. Door verstening van de ondergrond, dichtheid van de bebouwing, en het ontbreken van groen en water ontstaan 'warmte-eilanden' in de stad. Omgevingsfactoren maken dat evenementbezoekers soms minder makkelijk schaduw of verkoelende plaatsen kunnen opzoeken. Dat is bijvoorbeeld het geval bij evenementen op open pleintjes.

