

# DE ZOMER VEILIGHEIDSCHECK

In de zomervakantie is het mooi weer! De zon schijnt, je kan ijsjes eten met vrienden of gezellig met je familie naar het strand gaan. Het kan soms wel 30, 35 of bijna 40 graden worden! Dat is natuurlijk heel erg fijn, maar het kan ook gevaarlijk zijn. In deze zomereditie van onze veiligheidscheck geven we je een aantal handige tips. Doe de check samen met je familie of vrienden!

## 1 DOE!

### Smeer je goed in!

Als je naar buiten gaat en in de zon loopt kan je huid al snel verbranden. Zorg daarom dat je je elke twee uur goed insmeert met een hoge factor zonnebrand. Ga je zwemmen? Smeer je dan na het zwemmen nogmaals in. Hoe vaak smeert jij jezelf in en met welke factor?



## DOE!

2

### Drink genoeg water!

In de zomer kan het erg warm en droog zijn en daarom moet je meer drinken dan normaal. Ook als je geen dorst hebt. Drink bij voorkeur water, minimaal twee liter per dag. Vraag aan papa of mama hoeveel een liter precies is.

## 3 Vraag aan je ouders

Wanneer doet jouw papa of mama boodschappen? Wanneer gaan ze sporten? Het is van 12:00 tot 16:00 uur altijd het heetst. Het is dan beter om zware inspanning te vermijden.

### PIT/TIP

Wil je buiten spelen en is er geen schaduw? Doe dit dan niet 's middags, of zet een pet op en smeert je goed in. Drink ook extra water.



## DOE!

4

### Lekker zwemmen!

Zwemmen in zee of in een meertje of rivier is altijd leuk en is een goede manier om af te koelen. Welke zwemdiploma's heb jij?



Ga alleen zwemmen wanneer je een zwemdiploma hebt en blijf bij papa of mama in de buurt. Ga je na het zwemmen in de schaduw zitten? Droog jezelf dan goed af met een handdoek om onderkoeling te voorkomen.

### PIT/TIP

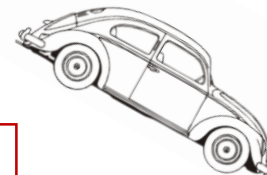
## 5 Vraag aan je ouders

### Blijf niet alleen in de auto!

Als de motor van de auto uitstaat kan het snel erg warm worden. Blijf bij hitte daarom nooit alleen in de auto!

### PIT/TIP

Heb je een huisdier? Laat deze dan ook nooit alleen achter op de achterbank. Ook niet met het raampje open.



## Je bent klaar!

# BELEEF DE WERELD VAN VEILIGHEID

Wil je meer weten? Ga naar [www.pitveiligheid.nl/zomervakantie](http://www.pitveiligheid.nl/zomervakantie) voor meer informatie en handige tips van het Rode Kruis voor een veilige zomervakantie.

