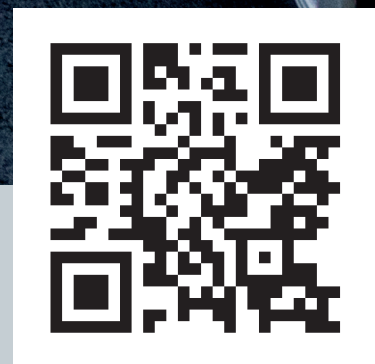




Met de auto op reis?

- ✓ Veiligheidshesje
- ✓ Alcoholtester
- ✓ Brandblusser
- ✓ Verbanddoos
- ✓ Gevarendriehoek



Ga veilig de zomer in met G4S
www.g4strainingen.nl



Met de auto op reis?

- ✓ Plan je route
- ✓ Controleer oliepeil
- ✓ Blijf alert
- ✓ Rust om de 2 uur
- ✓ Controleer de bandenspanning

Ga veilig de zomer in met G4S
www.g4strainingen.nl





Ik ga op reis en neem mee...

- ✓ Pincet
- ✓ Betadine
- ✓ Verband
- ✓ Schaar



Ga veilig de zomer in met G4S
www.g4strainingen.nl



Festival checklist

- ✓ Zonnebrand
- ✓ Voldoende water
- ✓ Poncho
- ✓ Warm vest

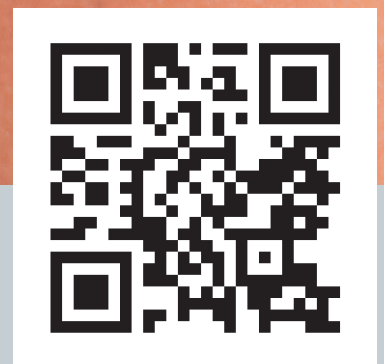


Ga veilig de zomer in met G4S
www.g4strainingen.nl



Wat te doen bij **zonnebrand?**

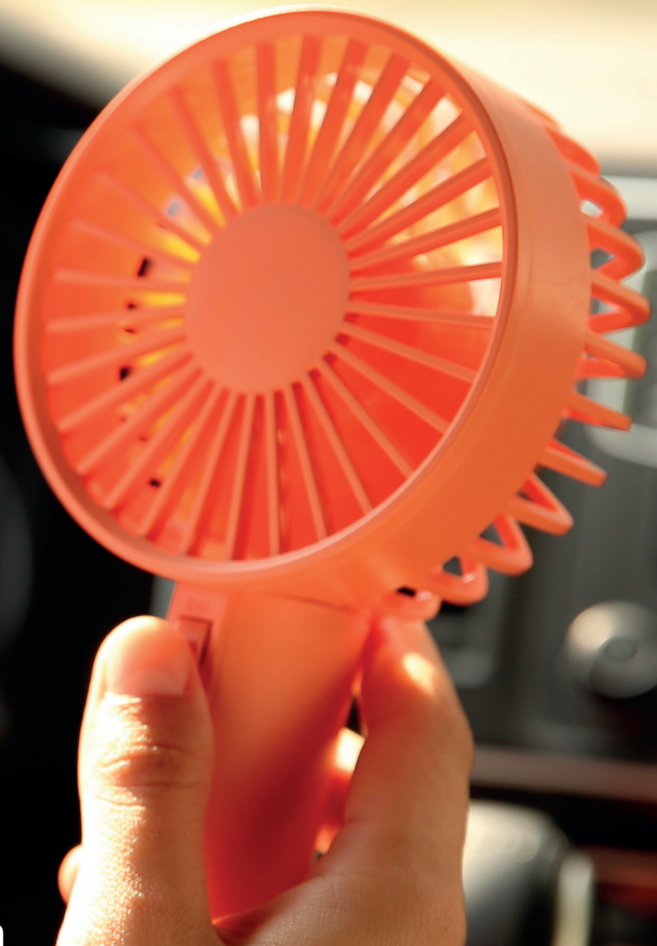
- ✓ Ga uit de zon
- ✓ Prik blaren niet door
- ✓ Koel met lauwwarm stromend water



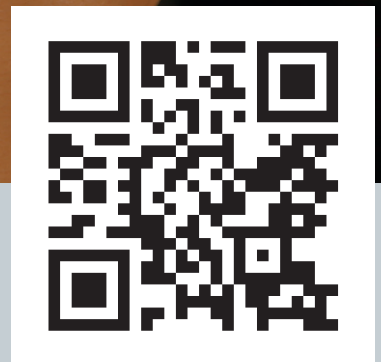
Ga veilig de zomer in met G4S
www.g4strainingen.nl



Hoe snel wordt het **te heet** in de auto?



- 43°C in de auto na **30 minuten**
- 34°C in de auto na **10 minuten**
- 24°C buiten



Ga veilig de zomer in met G4S
www.g4strainingen.nl



Kwallenbeet? Geen paniek!

- ✓ Verwijder netelcellen
- ✓ Dompel in heet water
(43°C, 25 min)



Ga veilig de zomer in met G4S
www.g4strainingen.nl



Tekenbeet? Geen paniek!

- ✓ Verwijder teek
- ✓ Noteer de datum van de beet



Verwijderen lastig? Groter wordende rode vlek?
Klachten als dubbelzien, koorts, spierpijn
of krachtsverlies?

Bel de huisarts



Ga veilig de zomer in met G4S
www.g4strainingen.nl