

Veilig in de zomer met CLB Externe Preventie

Tips om u en uw familie voor te bereiden op de zomermaanden!



Algemeen

- Zwem alleen in vergunde zwem- en recreatiezones waar toezicht is voorzien.
- Neem bij wandelingen water mee en bij lange zware wandelingen een sportdrankje.
- Controleer na een wandeling of picknick op tekenbeten vooral in oksels, liezen en knieholtes.
- Smeer u in met zonnecrème een half uur voordat u de zon in gaat en herhaal dit regelmatig.
- Kies een juiste beschermingsfactor. Voor kinderen minstens factor 30 (en liefst nog factor 50).
- Houd kinderen uit de zon tussen 12u en 14u.
- Doe geen zware inspanningen wanneer er ozonalarm is.
- Dek het hoofd af en trek kinderen ook een T-shirt aan om hen te beschermen tegen UV-stralen.
- Blijf uit de buurt van berenklauw. Die plant veroorzaakt zware brandwonden.
- Dek (fris)dranken af zodat er geen bijen of wespen in kunnen vallen.
- Plaats voedingswaren zo snel mogelijk na aankoop in de koelkast. Laat deze dus niet in de auto liggen.



Huisdieren veilig in de zomer

- Zorg voor een schuilplaats uit de zon.
- Schenk aandacht aan tekenen van hittestlag, zoals dik kwijl, rood tandvlees, trage reacties, slechte coördinatie en in het slechtste geval stuipen.
- Plaats een drinkbak met voldoende water uit de zon.
- Laat uw hond nooit op heet asfalt lopen. Dit veroorzaakt brandwonden aan de poten.
- Controleer op parasieten zoals vlooien, teken,... en behandel uw huisdier preventief.
- Let op met onkruidverdelgers! Deze kunnen giftig zijn voor uw huisdier.
- Laat uw huisdier niet in vervuild water zwemmen. Dat is ook voor hen gevaarlijk.
- Huisdieren horen NIET thuis in een geparkeerde auto.

Veilig BBQ'en

- Plaats de BBQ niet waar mensen passeren.
- Plaats hem stabiel op een vlakke ondergrond en uit de wind.
- Bewaar genoeg afstand tussen de BBQ en elke ontvlambare bron (bladeren, bomen, tent, tafelkleed, parasol, ...).
- Gebruik nooit ontvlambare vloeistoffen om de BBQ aan te steken/aan te wakkeren.
- Houd steeds een blusmiddel in de nabijheid (een emmer zand of waterbron).
- Verplaats nooit een BBQ die brandt of die nog niet volledig afgekoeld is.
- Houd uw kinderen en huisdieren uit de buurt van de BBQ.
- Gebruik alleen materiaal zoals keukenhandschoenen, schort,... die bestemd zijn voor een BBQ.
- Blijf altijd in het gezichtsveld van de BBQ!
- Leg nooit gebakken vlees op de schotel waar rauw vlees op lag.
- Haal het vlees pas uit de koelkast als u begint te bakken.
- Zet na het eten alles zo snel mogelijk terug koel.



Veilig tuinieren

- Laat tuingereedschap of de grasmachine nooit in de tuin achter. Houd deze buiten het bereik van kinderen en berg onmiddellijk op na gebruik.
- Verwijder giftige planten uit de tuin (de kleur ervan kan kinderen aantrekken).
- Draag tuinhandschoenen voor het onderhoud van rozenstruiken, andere struiken, kleine heesters, ...
- Klim nooit alleen in een boom om een tak af te zagen.
- Laat pesticiden of chemische producten nooit rondslingeren (in de tuin).
- Maai het gazon nooit op blote voeten of met teenslippers, en maai vooral geen nat gras of een gazon waarin nog steentjes, takken,... zouden kunnen liggen.

Veilig op festival

- Drink voldoende water om uitdroging te voorkomen.
- Dek uw hoofd af. Zoek de schaduw op tussen 12u en 14u wanneer de zon het sterkst is.
- Douch regelmatig en trek propere kleding aan.
- Spreek een ontmoetingspunt af voor het geval u elkaar kwijtgeraakt.
- Denk ook aan gehoorbescherming!
- Smeer u regelmatig in met zonnecrème.
- Draag gemakkelijke stevige schoenen.
- Neem geen dure spullen mee op de weide.
- Draag uw geld en bonnetjes op uw lichaam.
- Zorg voor een "BOB" die u veilig thuis brengt.

