KONINKLIJKE
NEDERLANDSE
MOTORRIJDERS
VERENIGING

KNMV Hitteprotocol 2025

Tijdens zonnige en warmere dagen is het heerlijk om buiten te sporten en samen te komen, maar deze omstandigheden vragen om extra aandacht voor veiligheid en gezondheid. Of je nu actief deelneemt als rijder, een ondersteunende rol hebt of aanmoedigt langs de baan; een goede voorbereiding helpt risico's op oververhitting of uitdroging te voorkomen. Hieronder vind je enkele praktische adviezen.

1. Vermijd direct zonlicht

Probeer – met name tijdens zonpiekuren – zoveel mogelijk in de schaduw te blijven.

Voor clubs:

- Creëer schaduw bij opstelplekken, start en finish.
- Zorg ook voor beschutting langs de baan voor officials en toeschouwers.

2. Actief afkoelen na de finish

Voor de rijders:

- Koel jezelf direct na afloop van een race of rit.
- Verplicht: helm direct af en handschoenen uit na de finish.
- Leg een natte doek in je nek of op je hoofd.
- Drink meteen voldoende water.

Zo raak je meteen opgebouwde warmte kwijt. Doe je dat niet, dan kan je kerntemperatuur verder oplopen, met risico op oververhitting.

3. Let op signalen van oververhitting

Voor iedereen en mate name rijders: neem symptomen van oververhitting serieus.

Deze symptomen kunnen zijn:

- Vermoeidheid
- Hoofdpijn en duizeligheid
- Misselijkheid
- Spierkrampen
- Overmatig zweten

Papendallaan 51
6816 VD Arnhem
Postbus 650
6800 AR Arnhem

T. +31 (0)26 35 28 510

serviceteam@knmv.nl
www.knmv.nl

IBAN:
NL 33 INGB 0000039196
KvK 09064639

Serviceteam
T. +31 (0)26 35 28 510

@motorbondknmv
@knmv
@knmv_motorbond
@deknmv

VERZEKERINGEN
NEDERLANDSE LOTERIJ

Deze symptomen komen ook na een gewone rit voor bij veel rijders, maar als je je daar niet bewust van bent, kunnen de klachten verergeren tot een hitteberoerte.

Denk je dat je zelf oververhit bent of zie je iemand met verschijnselen van oververhitting? Neem dan direct contact op met de medische dienst.

4. Voldoende drinken = essentieel

Voor iedereen: drink genoeg water, ook als je geen dorst hebt!

Voor de clubs:

- Richt extra waterpunten in voor het publiek.
- Deel ook extra water uit aan rijders en officials langs de baan.

5. Tips ter voorbereiding

Drink geen alcohol op de dag vóór de wedstrijd: dit verstoort je vochthuishouding. Zorg dat je ORS of elektrolyten bij je hebt om toe te voegen aan het water dat je drinkt; dit helpt het lichaam vocht beter op te nemen en te verdelen.

Bekijk ook de adviezen op:

- www.rivm.nl
- www.nocnsf.nl

En als laatste tip - zeker op warmere dagen: zorg goed voor jezelf én voor elkaar.