



# Golfhitteplan

Het nationaal hitteplan van Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) om zonnesteken en erger onheil te voorkomen.

- Smeer je heel goed in met zonnebrandcrème, om de 2 uur.
- Draag lichte, luchtige kleding. Een dunne, witte polo.
- Draag eventueel een korte broek.
- Pas je starttijd aan, 's ochtends vroeg of in de avond is het een stuk koeler dan in de middag. Klopt, schijnt al heel lang zo te zijn en het zal vermoedelijk ook nog wel even zo blijven.
- Vermijd alcohol. Zon, hitte, alcohol en over een golfbaan lopen, het blijkt volgens het golfhitteplan toch geen ideale combinatie.
- Zoek de schaduw op. Voor het nog niet wist, in de schaduw is het koeler dan in de zon, ook op een golfbaan. Paraplu op?
- Is het echt snikheet, ga niet de baan in. Dit geldt zeker voor mensen die bloeddrukverlagende medicijnen gebruiken.
- Neem een trui mee. In het onbestendige Nederlandse klimaat kan het weer zo omslaan en voor jet het weet heb je een verkoudheidje te pakken.

## Golfwedstrijd specifiek

Boven 32 graden wordt de wedstrijd ingekort naar oordeel van de wedstrijdcommissie.

*Clubhuis, Parkeerplaats en Karrenloods lozen in de vijver bij hole 18.*