
10 geboden voor de FESTIVALGANGER

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

Een heerlijke tijd, de zomer...en daar horen natuurlijk de festivals bij! Als je de hieronder beschreven regels in acht neemt, heb je er alle kans toe om een fantastisch festival te beleven:

1. Onderschat nooit de sterkte van de **zon**. Draag liever een petje en een zonnebril en smeer je regelmatig in met **zonnecrème**. Geraak je **oververhit** door de warmte of door het drummen in de mensenmassa, neem dan de tijd om te **chillen** en even **af** te **koelen**. Mocht het weer tegenzitten, vergeet dan zeker niet je trui en regenbescherming mee te nemen.
2. **Zweten** betekent **vochtverlies**. Drink regelmatig een beker **water** of **frisdrank**; zo herstel je je vochtbalans. Want vergeet niet: een mens bestaat voor 70% uit water.
3. Alcohol, energy-drinks en drugs zijn **vochtafdrijvers**! Op bier alleen red je het niet; pintjes helpen immers niet om je vochtbalans op peil te houden. **Switch** dus geregeld eens over naar **water** of **frisdrank**.
4. Hou steeds je **vrienden** in het oog en je **gsm** bij de hand. Dat is alvast een goede basis om **problemen** te **vermijden**. Geraak je toch in de problemen? Probeer **rustig** te blijven en vertel je vrienden dat je je **niet** goed **voelt**. Vraag hulp aan de mensen van de **security** of ga langs een **EHBO-post** vóór het echt helemaal fout gaat.
5. Drank, drugs of pillen **mixen** kan zeer **ernstige gevolgen** hebben. Elke persoon reageert **anders** op drugs en de effecten zijn zeer **onvoorspelbaar**. Laat het mixen aan de DJ over!
6. Zwaar feesten eist zijn tol. Zorg daarom dat je tijdens het festival **regelmatig** en **gezond eet**. Als je **gegeten** en **geslapen** hebt, verdraag je alcohol beter. Vermijd fastfood; kies liever voor vis-, kip- of sojagerechten. Probeer ook voor de nodige **vitamines** te zorgen: eet eens een banaan of knabbel op een wortel.
7. Drink voor je gaat slapen enkele glazen **water**. Dat kan je een kater **besparen**, of de ophanden zijnde kater toch een beetje **verlichten**.

8. **Vermijd** een vloeibaar ontbijt; **alcohol** op een **nuchtere maag** zal je alleen maar sneller (terug) naar de vernieling helpen. Neem liever een **gezond ontbijt**; de ideale start voor een nieuwe festivaldag.
9. Je bent **moe**, maar je wilt toch op stap? Bedenk dan dat alcohol **geen** pepmiddel is, hoewel dit in het begin wel zo kan aanvoelen. Alcohol zal je gevoel van vermoeidheid enkel (tijdelijk) **verdoven**, maar in werkelijkheid is die vermoeidheid er wel degelijk. Als je **moe** bent, kan je beter **geen alcohol** drinken, omdat de vermoeidheid ervoor zorgt dat je sneller dronken wordt.
10. Maar bovenal, **amuseer jezelf!**

Meer informatie? Neem gerust contact op met



✉ drugpreventie@zemst.be

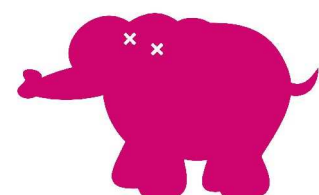
☎ 0474/85.92.17

Cannabis, alcohol,
speed, cocaïne,
xtc, slaap- en
kalmeringsmiddelen,
gokken, internet

www.hoeveelisteveel.be

www.partywise.be

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be



Bron: www.partywise.be

www.bekijkheteensnuchter.be

V.U.: K. Van Praet, voorzitter interlokale vereniging Drugpreventiewerking Kampenhout, Steenokkerzeel en Zemst