

De eerste vakantiegangers vertrekken: hoe kan men tijdens een hittegolf veilig reizen?

De eerste vakantievertrekken in Europa dreigen plaats te vinden tijdens een hittegolf. Europ Assistance (dat binnenkort officieel de naam Redion krijgt) geeft enkele nuttige tips om zich goed voor te bereiden, uw voertuig te controleren en zorgeloos van uw vakantie te genieten.

Brussel, 25 juni 2026 – Nu de zomervakantie voor velen op het punt staat te beginnen, lijkt één factor onafwendbaar te worden: de hitte! De voorbije dagen schommelden de temperaturen rond of boven de 30°C, en de hittegolf lijkt zich begin juli voort te zetten. Hittegolven, die in Europa steeds vaker voorkomen, maken verplaatsingen in de zomer complexer en verhogen de risico's, zowel voor reizigers als voor hun voertuig. Europ Assistance (dat binnenkort officieel de naam Redion zal aannemen) geeft enkele essentiële tips om met een gerust hart op reis te gaan en van een vakantie bij hoge temperaturen te genieten.

Een goede voorbereiding om aan de hitte te weerstaan

Met temperaturen die kunnen oplopen tot boven de 30°C, en in sommige regio's zelfs tot 40°C, is een goede voorbereiding van uw reis essentieel.

Wat betreft het voertuig is het aangewezen om vóór vertrek een grondige controle uit te voeren van:

- de staat en bandenspanning van de banden;
- het oliepeil en het niveau van de koelvloeistof;
- een goede werking van de batterij en de airconditioning;
- de staat van de ruitenwissers en het niveau van de ruitenwisservloeistof.

Wat de **passagiers** betreft:

- neem voldoende drank mee om onderweg gehydrateerd te blijven;
- vertrek niet vermoeid als u een lange rit achter het stuur moet afleggen;
- plan voldoende rustpauzes in tijdens de reis.

Het belangrijkste is om het vertrekmoment goed te plannen!

Het is aangeraden om de koelste uren van de dag te kiezen en de drukste momenten op de weg te vermijden. In de bijlage van dit artikel vindt u een zomerkalender met de verkeersdrukke op de Europese wegen. Houd hier rekening mee bij het bepalen van de dag en het tijdstip van uw vertrek en terugkeer.

Hoe rijdt men best tijdens een hittegolf?

Een hittegolf stelt niet alleen voertuigen op de proef, maar treft ook rechtstreeks bestuurders en passagiers. Vermoeidheid, uitdroging of temperatuurverschillen kunnen de alertheid beïnvloeden. Daarom is het essentieel dat zowel de bestuurder als de passagiers:

- regelmatig drinken, ook zonder dorstgevoel, bij voorkeur hydraterende dranken (water);
- regelmatig pauzes nemen (minstens om de twee uur);
- een redelijke temperatuur in het voertuig behouden (ongeveer 25°C), om een thermische schok te vermijden wanneer men het voertuig verlaat.

Een andere gouden regel: **laat nooit een kind of dier achter in een geparkeerde wagen**, ook niet voor enkele minuten en zelfs niet in de schaduw!

Tijdens pauzes of stops langs de weg moet u er ook goed op letten geen brand te veroorzaken. De voorbije jaren waren voertuigen met een oververhitte motor die stilstonden naast of boven uitgedroogde vegetatie, of was het risicovol gedrag van passagiers (bv. een slecht gedoofde sigaret), de oorzaak van meerdere branden.

Enkele regels tijdens het verblijf om met de hitte om te gaan

Zowel onderweg als op uw bestemming kunnen enkele eenvoudige maatregelen de risico's van de hitte beperken:

- begin uw dag wanneer de temperatuur nog niet te hoog is;
- drink voldoende (ongeveer 2 liter water per dag) en vermijd alcohol tijdens de warmste momenten van de dag;
- vermijd fysieke inspanningen tijdens een hittegolf en blijf zoveel mogelijk op schaduwrijke of overdekte plaatsen;
- draag lichte kledij, bedek uw hoofd en breng regelmatig zonnecrème aan;
- besteed extra aandacht aan de meest kwetsbare personen die met u meereizen (kinderen, ouderen) of aan uw huisdier;
- kies voor lichte maaltijden. Wees voorzichtig met voedingsmiddelen die mogelijk niet volgens de koelketen werden bewaard, evenals met dranken die bereid zijn met water waarvan u de herkomst niet kent.

Tijdens periodes van hittegolven komt Europ Assistance (binnenkort Redion genoemd) veel vaker tussen voor gevallen van zonnesteek en zonneslagen, ademhalingsproblemen en maag- en

darmklachten. In de meeste gevallen kunnen deze problemen worden vermeden door bedachtzaam en voorzichtig te zijn.

De pechverhelping van de zomer: banden en oververhitting van de motor

Tijdens een hittegolf komen problemen veroorzaakt door versleten of slecht opgepompte banden, evenals problemen door oververhitting van de motor, het meest voor.

Om ze te voorkomen, is het essentieel om vóór vertrek de banden te controleren of indien nodig te vervangen, en de belangrijkste onderdelen van het koelsysteem van het voertuig na te kijken.

Om oververhitting van de motor te voorkomen:

- controleer of laat het niveau van de koelvloeistof controleren (door uw garagist);
- laat nakijken of de ventilator goed werkt, alsook de thermostaat en het oliepeil;
- zet de airconditioning niet op de maximale stand.

Bij een abnormale stijging van de motortemperatuur:

- stop onmiddellijk;
- zet de motor uit en wacht tot deze is afgekoeld;
- controleer het niveau van de koelvloeistof (doe dit alleen wanneer de motor koud is!);
- als het probleem van oververhitting blijft aanhouden, neem dan contact op met uw bijstandsverlener.

Een weinig bekende handeling kan ook helpen in een noodsituatie: zet de verwarming van het voertuig aan om een deel van de warmte van de motor binnen in het voertuig af te voeren.

"Een groot deel van de technische bijstandsinterventies in de zomer worden veroorzaakt door pannes die hadden kunnen worden vermeden dankzij een goede basisvoorbereiding," herinnert Europ Assistance (Redion).

De verkeersdruktekaler tijdens de zomer

[Via deze link](#) en in de bijlage vindt u de verkeersdruktekaler van Europ Assistance (binnenkort Redion). Deze helpt u bij het kiezen van de beste dag om op pad te gaan, zodat u de drukste dagen op de baan kunt vermijden. Let vooral op volgende momenten waarop het verkeer op de Europese wegen bijzonder druk zal zijn. Probeer indien mogelijk deze weekends te vermijden:

- Rood vertrekweekend: 24-26/07
- Zwart vertrekweekend: 31/07 – 02/08

Over Redion

Vanaf oktober 2026 neemt Europ Assistance officieel de naam over van Redion.

Redion is wereldwijd nummer 1 op het gebied van employee benefits en nummer 2 op het gebied van reisbijstand en reisverzekeringen. De naam, die in 2026 werd onthuld, weerspiegelt de volledige volwassenheid van het wereldwijde Care-platform dat onder Generali Care opereert en **Europ Assistance en Generali Employee Benefits** (GEB) samenbrengt. Redion is actief in meer dan 190 landen, heeft meer dan 12.000 medewerkers en een jaarlijks bedrijfsomzet van € 5,8 miljard. Het bedrijf levert diensten op het gebied van reisverzekeringen, nood- en medische hulp, werknemersbescherming (leven, arbeidsongeschiktheid, ongevallen, medisch), gezondheids- en mobiliteitsoplossingen, evenals wereldwijde B2B2C- en embedded verzekeringsprogramma's.

Contact

Xavier Van Caneghem

PR & Market Analyst

xavier.vancaneghem@redion.be

0473.46.82.00

Celien Deweerdt

DGA

celien.deweerdt@dgagroup.com