



Sporten bij warmte

Als de temperaturen de 25°C overstijgen wordt buiten sporten moeilijker en moeten we enkele maatregelen treffen:

1. Beschermen tegen de zon

Pas de kleding aan: draag lichte, ademende kledij, helder van kleur. Wissel regelmatig van shirt.

Een pet houdt het hoofd koel en beschermt gezicht en nek tegen verbranding. Tegen felle schittering van de zon is een zonnebril of donkere contactlenzen geen overbodige luxe. De huid kan het best beschermd worden met een zonnebrandcrème met een goede beschermingsfactor

2. Voldoende vocht - geen alcohol

Zorg ervoor voldoende te drinken en drink voordat je dorst hebt. Water is de beste dorstlesser. Vermijd alcoholische dranken en cafeïnehoudende dranken (*koffie, thee*), deze verergeren enkel de gevolgen van hitte.

3. Mineralen en koolhydraten aanvullen

Bij langere trainingsperioden en tijdens wedstrijden is het verstandig om niet alleen het vocht maar ook de mineralen en koolhydraten aan te vullen. Isotone dranken zijn hiertoe uitstekend geschikt.

4. Géén zouttabletten

Vroeger werden zouttabletten soms aanbevolen op warme, hete wedstrijddagen. Doe dit echter niet. Hoewel het juist is dat zweet zout bevat, is het gebruiken van zouttabletten vergelijkbaar met het drinken van zeewater als je dorst hebt. Het verergert het probleem alleen maar. Drink ruim vocht en vul het verlies van zouten aan met het natuurlijke zout van je voeding.

5. Kans op herhaling

Mensen die in het verleden problemen met de warmte hebben gehad, lopen een groter risico op een herhaling en doen er verstandig aan activiteiten in de zon tot een minimum te beperken.

Aan de organisatoren van wedstrijden vragen we om bij warm weer de volgende maatregelen te treffen:

- Voorzie voldoende water voor deelnemers en medewerkers.
- Voorzie schaduwrijke plaatsen dmv. parasols of open tenten.
- Zorg zeker voor een hulpdienst.