

Tips bij hitte - Sport 'cool' op warme dagen

Lees wat je kunt doen om koel te blijven in een warme periode. Als je gaat sporten is het belangrijk extra (voorzorgs)maatregelen te nemen. Vermijd sporten op het heetst van de dag.

Let extra op als het warmer is dan 25 °C

WEES VOORBEREID



Volg de weersverwachtingen.



Sommige medicijnen hebben invloed op je lichaamstemperatuur of vochtafvoer. Houd hier rekening mee.



Smeer je in met zonnebrandcrème met minimaal factor 30 als je buiten sport.

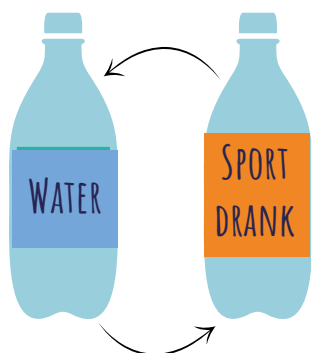


Zorg dat je altijd water bij je hebt.

DRINK VOLDOENDE



Drink voldoende water, ongeveer een liter per uur.



Wissel water en (isotone) sportdrank af bij langdurig sporten.



Drink VOOR, TIJDENS en NA het sporten. Neem voldoende rust- en drinkpauzes.



Kleurt je urine DONKER? Drink meer!

HOUD JEZELF KOEL



Ga sporten op een koeler moment van de dag.



Kies een koelere plek om te sporten, bijvoorbeeld binnen of in de schaduw.



Draag bij buiten sporten een zonnebril en lichte pet. Kies voor lichte ventilerende en zweetafvoerende sportkleding.



Sport minder lang en minder intensief. Bouw rustig op en neem pauzes tussendoor.

LET OP GEZONDHEIDSKLACHTEN



Wees alert op gezondheidsklachten bij jezelf en anderen. De ernst van de klachten kan variëren. Bij een (aankomende) hitteberoerte is snel handelen noodzakelijk. Ook ervaren sporters hebben kans op een hitteberoerte.



Een (aankomende) hitteberoerte geeft klachten zoals verwardheid, sufheid, coördinatieverlies en bewustzijnsverlies. Iemand met een hitteberoerte kan zowel warm als koud voelen en een bleke of rode huid hebben. Meestal is er geen zweet.

112

Heeft iemand (mogelijk) een hitteberoerte: bel 112 en ga actief koelen. Bedek het hele lichaam met in (ijs)water gedrenkte handdoeken. Wissel ze elke twee minuten.

Zon in overvloed? Verzorg jezelf en anderen goed!



Kijk voor meer informatie op de website [GGDLeefomgeving.nl/zomer-en-hitte](https://www.ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte)