

## Tips om te sporten met warm weer

Sporten bij warm weer vergt een goede voorbereiding. Sporten kan maar wees alert op signalen van je lichaam.

### Algemene tips

- Start niet te snel zodat je lichaam aan de warmte kan wennen.
- Als je goed eet en drinkt en weet wat je doet, is er niks aan de hand. Gewoon minder hard, minder gek en minder veel.
- Water over het hoofd gooien of een natte handdoek in de nek leggen, koelt goed af.

### Eet- en drinktips



- Drink ongeveer 1,5 keer zoveel vocht als dat je zweet verliest (circa 1 liter per uur). Drink altijd grote slokken per keer.
- Water is af te raden omdat het voor verdunning van het bloed zorgt. Om de energievoorraad, zout en mineralen op peil te houden, zijn **isotone** drankjes het beste.
- De vochtbalans in je lichaam kun je controleren aan de hand van de kleur van je urine. Is je urine helder van kleur, dan is de vochtbalans goed. Donkere urine wijst op enige mate van uitdroging en is een aanwijzing dat **extra** drinken nodig is.
- Een andere manier om de vochtbalans te controleren is om jezelf voor en na een wedstrijd of training te wegen. Een gewichtsverlies van slechts 3% (twee liter vocht voor iemand van 70 kilogram) zorgt al voor een forse daling van de prestatie.

### Kleding / bescherming

- Smeer je goed in! Kies een zonnebrandcrème die UVB- en UVA-straling tegenhoudt.
- Kleeed je niet te warm en kies kleding die de verdamping van zweet zo weinig mogelijk beperkt. Gebruik dus 'ademende' kleding.
- Witte kleding heeft de beste weerkaatsing van warmte uit de omgeving, in tegenstelling tot zwarte kleding. Witte kleding heeft dus de voorkeur.
- Bescherm je hoofd en nek wanneer blootstelling aan direct zonlicht onvermijdelijk is. Voor fietsers: de helm heeft gaten voor een optimale luchtstroom binnen de helm.
- Gebruik het liefst een zonnebril om je ogen te beschermen tegen fel zonlicht.

## Warming-up / cooling-down

- Bij warme omstandigheden is het niet verstandig de kerntemperatuur te veel te laten stijgen door de warming-up. Immers, hoe hoger de temperatuur in de warming-up, hoe eerder deze de kritische temperatuur tijdens de wedstrijd bereikt. Hierdoor zal het prestatievermogen gaan afnemen.
- Zorg ook na afloop voor een goede cooling down, drink en eet wat om vocht, mineralen en koolhydraten aan te vullen en trek droge kleding aan.

## Kramp



Kramp is een pijnlijke, onwillekeurige samentrekking van een spier. Kramp treedt meestal op in de spieren die tijdens het sporten het meest belast worden, zoals de kuit- of bovenbeenspieren. De meest voorkomende oorzaak van kramp is **verlies van vocht en zouten**.

Je kunt bij opkomen van kramp de aangedane spier het beste even rustig **losschudden** of voorzichtig **rekken**. Het is verstandig direct een glas **isotone sportdrink** te drinken om de verloren mineralen en koolhydraten aan te vullen.

## Flauwte

Een flauwte of collaps kan optreden direct nadat iemand **gestopt is met een zware inspanning** zonder uit te lopen of wanneer iemand een tijd stil heeft gestaan in de zon. Het wordt veroorzaakt door een plotselinge bloeddrukdaling. Dit ontstaat wanneer bloed zich verzamelt in de wijd openstaande bloedvaten in de benen, doordat het bloed niet meer tegen de zwaartekracht in wordt weggepompt door de samentrekkende kuitspieren.

**Ken je eigen grenzen. Stop als je lichaam het laat afweten!**

Bron: sportzorg.nl