



Tips bij Hitte - 'Sport cool op warme dagen'

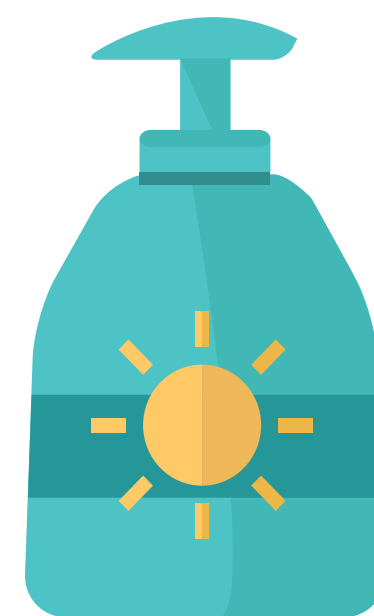
Lees wat je kunt doen om koel te blijven in een warme periode. Als je gaat sporten is het belangrijk extra (voorzorgs)maatregelen te nemen. Vermijd sporten op het heetst van de dag. Let ook extra op als het warmer is dan 25 °C.



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersverwachtingen.



Smeer je op tijd in als je de zon niet kunt vermijden.



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

WEES VOORBERIED



Draag een pet. Kies voor lichte ventilerende en zweetafvoerende sportkleding. Neem droge kleding mee.



VOOR 12.00 UUR
NA 18.00 UUR

Kies voor sporten een koeler moment op de dag uit.



Verminder de tijdsduur van je inspanning, bouw rustig op en neem pauzes tussendoor.

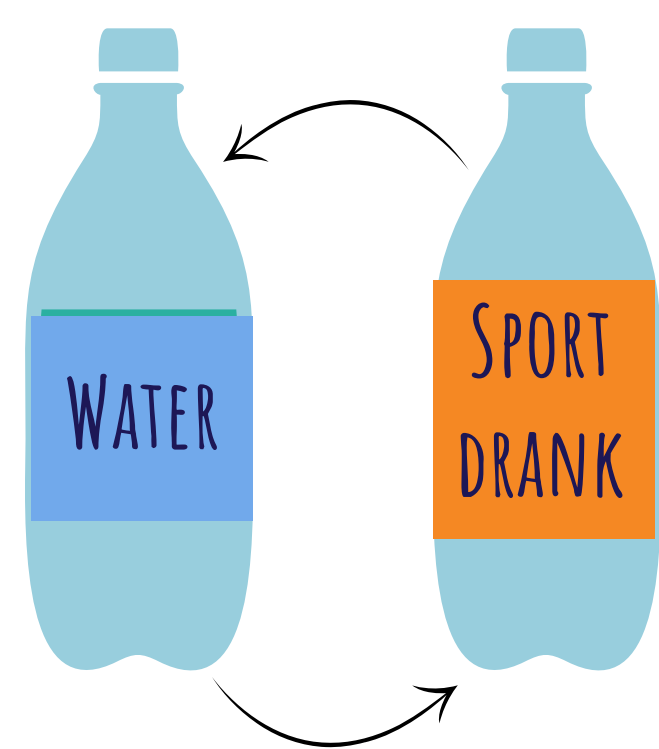


Kies een koele ondergrond en plaats. Sport in de schaduw of binnen.

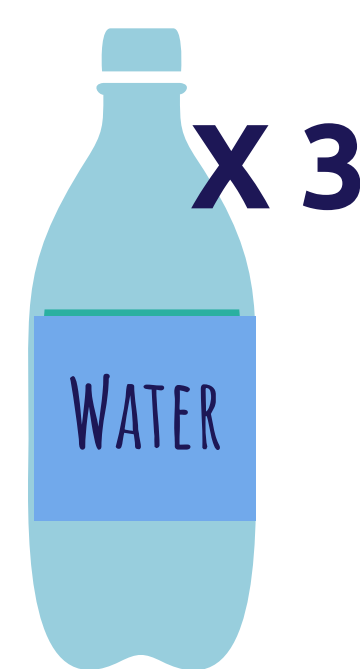
HOUD JEZELF KOEL



Drink voldoende water, ongeveer een liter per uur (1,5 keer zoveel vocht als dat je zweet verliest).



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



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



Kleurt je urine DONKER? Drink meer!

DRINK VOLDOENDE



Wees alert en luister naar je lichaam. Ken je grenzen en stop op tijd!



Ooit problemen gehad bij hitte? Kans op herhaling. Wees extra alert!



Een zonnesteek of hitteberoerte kan gevaarlijk zijn. Bel 112 als iemand

- steeds overgeeft
- in de war is
- is flauwgevallen en na 2 minuten nog niet wakker is.

ZORG VOOR JEZELF EN ANDEREN

Zon in overvloed? Verzorg je zelf en anderen goed! Kijk voor meer informatie op de website van [GGD Leefomgeving](https://www.ggdleefomgeving.nl).