

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.



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersverwachtingen.



Smeer je in met zonnebrandcrème als je de zon niet kunt vermijden.



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

WEES VOORBEREID



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



Voor 12.00 uur
Na 18.00 uur

Ga sporten op een koeler moment van de dag.



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

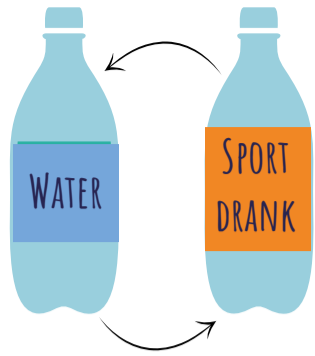


Kies een koele ondergrond en plaats. Sport in de schaduw of binnen.

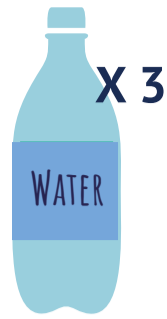
HOUD JEZELF KOEL



Drink voldoende water, ongeveer een liter per uur.



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!

DRINK VOLDOENDE

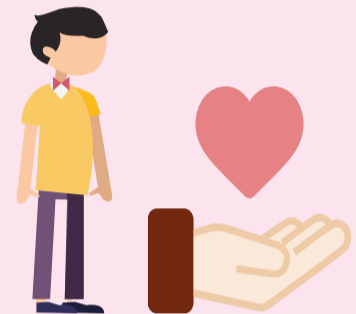
ZORG VOOR JEZELF EN ANDEREN



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



Ooit problemen gehad bij hitte? Dan heb je kans op herhaling. Wees extra alert!



Toch gezondheidsklachten? Neem contact op met de huisarts.

Bel alleen 112 als u ziet dat iemand versuft of verward wordt en de toestand niet snel verbetert.

Zon in overvloed?

Verzorg je zelf en anderen goed!
Kijk voor meer informatie op de website van
[GGDLeefomgeving.nl/zomer-en-hitte](https://www.ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte)



Gelderland-Midden