

SPORTEN IN DE

HITTE

Welke risico's loop ik?

Uitputting

Zonnebrand

Hittekrampen

Hitteslag

Uitdroging

Welke maatregelen kan ik nemen?

SMEER JE IN!

Kies voor waterbestendige zonnecrème met factor 30 of hoger. Voor kinderen gebruik je best factor 50.

Smeer je elke 2 uur in en na het zwemmen of zweten.



DRINK VOLDOENDE!

Neem **ALTIJD** voldoende water mee!

Drink iedere 20 minuten ongeveer 300ml tijdens het sporten. Bij lange inspanningen vul je ook suikers aan.

Bij meer dan 25°C of overmatig zweten wissel je water af met isotone sportdrink.

HOU JEZELF KOEL!

Draag een hoofddeksel en kies voor aangepaste, lichtgekleurde en ventilerende sportkledij!

Sport op koelere momenten (voormiddag of 's avonds).

Zoek plekje in de schaduw om te ontspannen.



ZORG VOOR JEZELF!



Luister naar je lichaam en laat het langzaam wennen aan de warmte. Doe het rustiger aan wanneer je je niet goed voelt.

STOP met sporten en zoek verkoeling bij alarmsignalen (koorts, duizeligheid, spierkrampen, hoofdpijn, ...).