

Wat te doen bij een hittegolf?

De laatste jaren krijgen we steeds vaker te maken krijgen met warm weer en hittegolven die schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid. Wij bundelen in samenwerking met Gezond Sporten enkele praktische tips zodat je veilig en gezond kan gaan golfen in de hitte.

Welke maatregelen kan ik nemen?

Smeer je in!

Mensen weten niet precies wanneer ze zich moeten insmeren of beschermen tegen de zon. De UV-index is hierbij een goede indicatie en geeft het effect van de sterkte van de zonnestraling op de onbeschermdde huid weer. De UV-index wordt in elk weerbericht vermeld. Daarnaast kan je ze ook terugvinden op een standaard-smartphoneapp of via de website www.meteo.be

Welke zonnecrème gebruik je best?

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 zweten. Breng niet teveel zonnecrème aan op het voorhoofd. Door overvloedig zweten kan dit de ogen irriteren.

Voor meer informatie en de "smeerem" campagne van Sport Vlaanderen, [klik hier](#).



Smeer je op tijd in. Herhaal regelmatig
VOOR, TIJDENS en NA het sporten.

Drink voldoende!

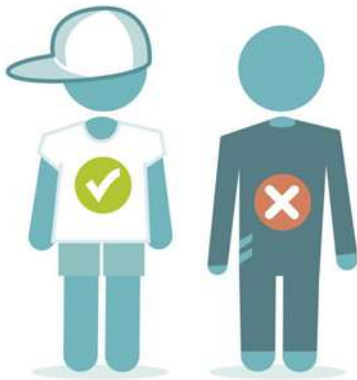
Neem ALTIJD voldoende water mee! Drink iedere 20 minuten ongeveer 300 ml tijdens het sporten. Bij lange inspanningen vul je ook suikers aan. Bij meer dan 25°C of overmatig zweten wissel je water af met isotone sportdrank. Vermijd alcohol. Alcohol heeft tot gevolg dat je meer urine gaat produceren dan je gedronken hebt. Hierdoor wordt het handhaven van de lichaamstemperatuur bemoeilijkt. Het drinken van koffie en thee kan (bij gematigd gebruik) geen kwaad.



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

Hoe jezelf koel houden?

- Wees slim en sport/beweeg/wandel op koelere momenten van de dag.
- Probeer je hockeyactiviteit te plannen in de voormiddag.
- Draag een hoofddeksel in de zon.
- Zorg voor afkoeling. Draag aangepaste, lichtgekleurde en ventilerende sportkledij die zweet doorlaat. Draag een pet (liefst met een donkere binnenkant van de klep voor bescherming van jouw ogen).
- Zet een paraplu op tegen de zon.
- Als het speltempo het toelaat, rust af en toe op schaduwplekken.
- Neem een extra handdoek mee, die je vochtig maakt voor extra verkoeling (eventueel voor in je nek).



Draag een pet. Kies voor lichte, ventilerende, zweetafvoerende sportkledij. Neem droge kleding mee.

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,...).



Verminder de tijdsduur van je inspanning
en pas je tempo aan.

Wat met onweer?

Na warm weer volgt er vaak onweer. Bliksem is levensbedreigend als je niet meteen een veilige plek opzoekt. Enkele praktische tips:

- De beste bescherming tegen bliksem biedt een gebouw, bijvoorbeeld het clubhuis, of gesloten schuilhutjes op het veld met een bliksemafleider.
- Als de "beste bescherming" te laat bereikbaar is, zoek dan een lage plek op, bijvoorbeeld een droge greppel of een groepje kleine bomen in een bos.
- Ga niet in een groep staan maar minimaal twee meter van elkaar af.
- Neem niet je paraplu naar je schuilplek; paraplu's werken als bliksemgeleider.
- In een open terrein: schuil gehurkt op de tenen, armen over de knieën, het hoofd zo laag mogelijk en de voeten tegen elkaar.
- Schuil niet in halfopen schuilhokjes en tenten, onder alleenstaande bomen en nabij hekwerken en cabrio-auto's.
- Schuil niet in de buurt van water en op zeer natte grond.
Een speler is zelf verantwoordelijk voor zijn eigen veiligheid en mag te allen tijde stoppen als hij denkt dat er gevaar voor blikseminslag dreigt.