

Tips bij hitte sporten



GGD
Rotterdam-
Rijnmond

Laat je niet opjagen!

Sport 'cool' op warme dagen.



Wees voorbereid



Volg de weersvoorspellingen.



Zorg dat je altijd water bij je hebt. Neem ook je ID en mobiel mee.



Smeer je op tijd in. Herhaal regelmatig **voor, tijdens** en **na** het sporten.



Let op bij gebruik van medicijnen. Sommige kunnen bij hitte leiden tot problemen voor de gezondheid. Controleer de bijsluiter. Bij twijfel, overleg met apotheek of huisarts.



Drink voldoende



Drink voldoende water. Ongeveer **een glas per uur** (ook als je geen dorst hebt).



Wissel **water** en **sportdrink** af bij langdurig sporten.



Kleurt je urine **donker**? Drink meer!



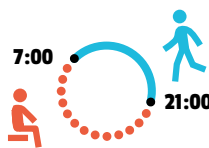
Drink **voor, tijdens** en **na** het sporten. Neem voldoende rust- en drankpauzes.



Houd jezelf koel



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



Doe zware inspanningen op koelere momenten. Vroeg in de ochtend of later op de avond.



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



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



Zorg voor jezelf



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.



Hittegerelateerde symptomen? Ga naar een hulppost of **bel 112**.

112

Zon in overvloed? Verzorg jezelf en anderen goed!

Voor meer informatie: www.ggdleefomgeving.nl/zomer-en-hitte