

Tips bij hitte

Wat kun je doen? Sporters

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

1.



Goed voorbereiden

- altijd water mee
- check het weerbericht
- gebruik zonnebrandcrème

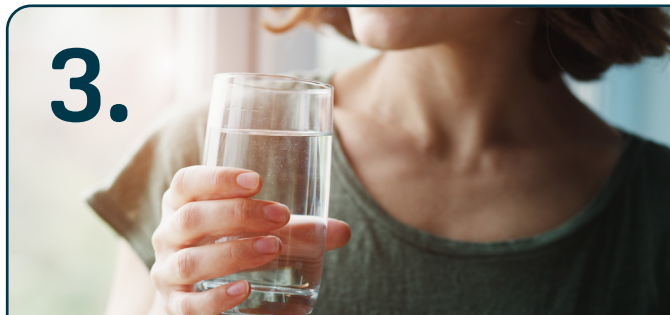
2.



Houd jezelf koel door:

- een zonnebril of pet & luchtige kleding
- sport minder lang en intensief
- niet sporten op het heetste moment van de dag
- sport in de schaduw

3.



Drink genoeg water:

- net iets meer dan je dorst hebt
- en meer als je urine donker is
- voor tijdens en na het sporten
- wissel water en isotone sportdranken af

4.



Zorg voor jezelf en voor anderen:

- wees alert en luister naar je lichaam. herken je grenzen en stop op tijd!
- ooit problemen gehad bij hitte? Dan heb je kans op herhaling.

5.



Zorg voor jezelf en voor anderen:

- Bel de huisarts. Bel 112 als iemand, steeds overgeeft of in de war is of is flauwgevallen en na twee minuten nog niet wakker is.

Kijk voor meer informatie op ggdleefomgeving.nl

Hecht bestaat uit GGD Hollands Midden,
RAV Hollands Midden en ZVH Hollands Midden