

# Sporten in de hitte kan best

VAN ONZE VERSLAGGEVER

DEN HAAG - Nederland telt ongeveer zeven miljoen actieve sporters. Voor velen is het warme weer een reden om een pauze in te lassen. Maar sporten tijdens de hitte kan best, als de intensiteit maar aan de omstandigheden wordt aangepast, zegt de Vereniging voor Sportgeneeskunde.

De sporter moet ook zijn kleding op de warmte aanpassen en op de heetste uren van de dag uit de zon blijven.

De sporter kan het best licht en ademend materiaal dragen. Want zweet moet kunnen verdampen. De huid die bloot blijft moet worden beschermd, bijvoorbeeld met zonnebrandcrème. Een goede zonnebril behoort ook tot een 'verantwoorde' uitrusting.

Hardlopen in de hitte kan best, maar pak het wel verstandig aan.

ARCHIEFFOTO ERIC TAAL

Sporters moeten drinken, veel drinken. Fietsers kunnen gemakkelijk een bidon water meenemen. Maar ook hardlopers moeten bij tropische hitte niet vergeten voldoende drinkwater bij zich te dragen of hun route zo uit te stippelen dat ze langs waterpunten komen.

Voor en na de training is het volgens de Vereniging voor Sportgeneeskunde van belang om de mineralen en koolhydraten aan te vullen.

Dat kan onder meer met isotone sportdrankjes. Maar de vereniging raadt het drinken van zogeheten hypertone energiedrank af, omdat bij hitte het 'vochtverlies' groter is dan het energieverlies.

Het gebruik van zouttabletten wordt met klem afgeraden. „Het is juist dat zweet zout bevat. Maar het gebruiken van zouttabletten is vergelijkbaar met het drinken van zeewater als je dorst hebt. Drink ruim vocht en vul

het verlies van zouten aan met je voeding”.

Van groot belang is ook dat de pauzes in de training tijdens de hitte langer moeten zijn dan normaal. Bij wedstrijden kunnen spelers in de rust of na de wissel het beste de schaduw opzoeken. „Koel het gezicht met koud water. Het lichaam koelt ook af van een natte handdoek in de nek”.

Sporters moeten ook proberen het gewichtsverlies tijdens de training zo veel mogelijk te vermijden. „Een gewichtsverlies van slechts drie procent (twee liter vocht voor iemand van 70 kilo) zorgt voor een ernstige afname van de prestatie”.

Mensen die al eens problemen hebben gehad met de warmte, doen er verstandig aan het sporten in de zon tot een minimum te beperken. En voor alles geldt, dat de training rustig moet worden opgebouwd.

Voor meer informatie: [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)