

Aangezien Rundje Catsop in de zomermaanden wordt gehouden is er kans op hoge temperaturen. Sporten bij warm weer kan gezondheidsrisico's meebrengen. Deze risico's kunnen verkleind worden door op een aantal dingen te letten. Namens de organisatie en de sportartsen van Orbis Sport willen wij u de volgende tips geven hoe u veilig kunt sporten bij warm weer. Wij willen u verzoeken, om voor ieder zijn plezier, de verantwoordelijkheid te nemen deze tips op te volgen.

De beste bescherming voor sporten bij hoge temperaturen is gewend zijn aan die hoge temperaturen. Dit kan door 10 tot 14 dagen voor de wedstrijd geleidelijk aan meer en intensiever te gaan sporten in de warmte. Helaas hebben wij een schommelend klimaat. Hierdoor kan het zijn dat ons lichaam niet de kans krijgt zich goed aan te passen. Hierdoor gaat het lichaam niet efficiënt zweet produceren. Omdat ons lichaam het liefst een constante kerntemperatuur houdt, voert het overtollige warmte voornamelijk af door zweten. Te veel zweten leidt tot uitdroging waardoor het lichaam steeds minder kan zweten. Als er onvoldoende vocht is, of het lichaam produceert te veel warmte loopt de lichaamstemperatuur op wat tot ernstige gezondheidsschade kan leiden.

Tips:

- 1) Voorkom stijging van de lichaamstemperatuur voor het startschot. Doe de warming up in de schaduw en maak hem niet te lang. De warming up hoeft niet langer dan 7 minuten te duren.
- 2) Pas de inspanning aan. Ga bij warmte niet op het uiterste presteren en loop wat rustiger.
- 3) Zorg ervoor dat u in goede gezondheid bent en goed bent getraind voor de inspanning die geleverd gaat worden. Bij twijfels of voor specifieke vragen kunt u zich wenden tot uw huisarts of een sportarts.
- 4) Zorg ervoor dat u goed uitgerust aan de start verschijnt.
- 5) Zorg ervoor dat u de dag voor en van de wedstrijd goed drinkt.
- 6) Blijf vocht bijvullen vanaf de start van de warming up tot na de wedstrijd. Liefst met isotone sportdrink, die bij Rundje Catsop ook beschikbaar is bij de drankpost. Drink niet alleen water maar neem ook isotone dranken om de mineralenbalans op peil te houden.
- 7) Blijf na de inspanning drinken tot u weer op minimaal 98% van het lichaamsgewicht voor de inspanning bent.
- 8) Draag luchtige, ademende sportkleding. Liefst met een lichte (witte) kleur om zonlicht te reflecteren. Draag het liefst geen donkere kleuren. Denk ook aan een (lichtgekleurd) petje of hoofddoek ter bescherming.

Als organisatie van Rundje Catsop blijven we advies inwinnen van Orbis Sport gericht op de te verwachten omstandigheden. Houdt voor verdere tips en adviezen onze facebookpagina in de gaten.

Namens Orbis Sport:

Drs. Paul Dobbelaar, sportarts en bewegingswetenschapper

Namens de organisatie:

Drs. Bart Pepels, bewegingswetenschapper