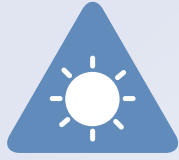


# Laat je niet opjagen! Sport 'cool' op warme dagen

Lees wat je kunt doen om koel te blijven in een warme periode. Sporten is goed om gezond/fit te blijven. Als je gaat sporten is het belangrijk extra (voorzorgs)maatregelen te nemen. Vermijd sporten op het heetst van de dag. Let ook extra op als het warmer is dan 25 °C.

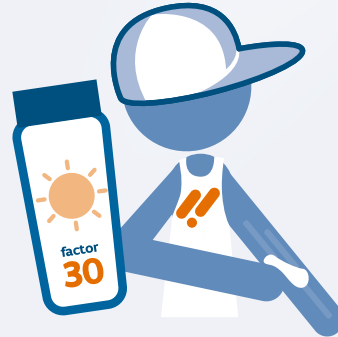
## WEES VOORBEREID



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



Volg de weersvoorspellingen.



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



Sommige medicijnen hebben invloed op de lichaamstemperatuur of vochtafvoer. Houd hier rekening mee en controleer de bijsluiter.

## DRINK VOLDOENDE



Drink ongeveer een liter per uur  
(1,5 keer zoveel vocht als dat je zweet verliest).  
Drink altijd grote slokken per keer  
(dit wordt sneller opgenomen door het lichaam).



Wissel water en sportdrink af bij langdurig sporten.

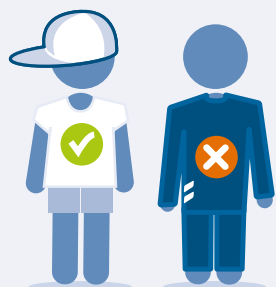


Kleurt je urine DONKER?  
Drink meer!



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.



Sport op koelere momenten:  
Voor 12.00 uur of na 18.00 uur.



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



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

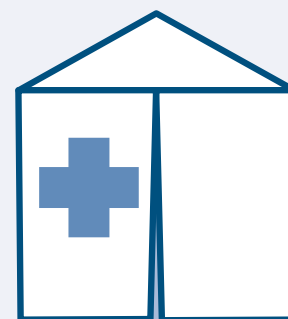
## ZORG VOOR JEZELF EN ANDEREN



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.



Bij een zonnesteek of uitdroging bezoek een hulppost of bel 112.



Zon in overvloed? Verzorg je zelf en anderen goed! Voor meer informatie: [ggdzhz.nl/hitte](https://ggdzhz.nl/hitte)