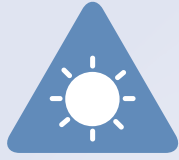


Laat je niet opjagen! Sport 'cool' op warme dagen

Bescherm jezelf en anderen tegen corona door: vaak je handen te wassen, te hoesten en niezen in de binnenkant van je elleboog en 1,5 meter afstand van anderen te houden.

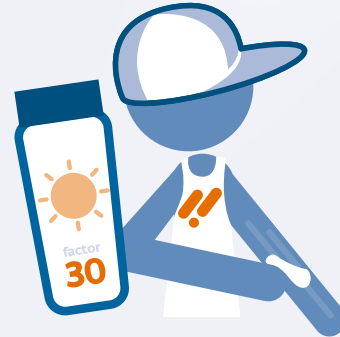
WEES VOORBEREID



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. Controleer de bijsluiter en overleg met je huisarts.

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.

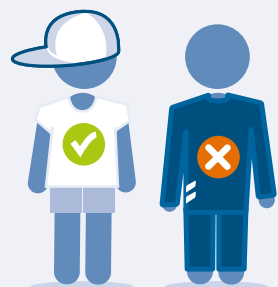


Kleurt je urine DONKER?
Drink meer!



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.



Doe zware inspanningen op koelere momenten.



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



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

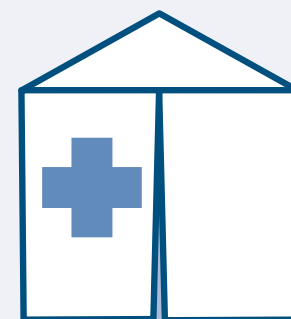
ZORG VOOR JEZELF EN ANDEREN



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.



Hittegerelateerde symptomen?
Ga naar een hulppost of bel 112.



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