



“Voetballen bij extreme temperaturen”



Infofiche Sporten bij extreme temperaturen



Infofiche Koude

IS SPORTEN TERWIJL HET KOU IS WEL GEZOND?

- Echte gevaren zijn er niet wanneer je traint in felle koude.
- Je moet je kleding aanpassen, maar zelfs tijdens de koudste dagen van de winter is het in België nooit gevaarlijk om te sporten.
- Ons lichaam zal proberen om alle mogelijke warmte te reserveren voor onze kernactiviteiten en doet er dus alles aan om onze kerntemperatuur op peil te houden.
- Maar dat heeft wel als gevolg dat je het koud krijgt aan je vingers, tenen, neus en oren.
- Sommige mensen zijn daar gevoelig aan en krijgen er bijvoorbeeld blauwe vingers van, handschoenen en een muts dragen helpen dan. Draag tijdens training wel sportmutsen en –handschoenen, we willen immers geen modeshow op het veld.
- Als je blauwe vingers of tenen hebt, kan je die het snelst weer opwarmen door ze te bewegen, te zorgen voor een goede bloeddorstroming. (schudden met de handen, krullen met de tenen)

KAN JE DOOR DE KOUDE BLESSURES OPLOPEN?

- Absoluut! Onder koude omstandigheden duurt het veel langer vooraleer het lichaam lekker soepel draait. Bij blootstelling aan koude vermindert de bloedtoevoer naar de skeletspieren waardoor je gevoeliger wordt voor alle blessures. Dit komt doordat je deels stijf bent en dus minder gecoördineerd beweegt en deels omdat slecht doorbloede spieren sneller overbelast en beschadigd raken. Deze factoren in combinatie met gladheid leidt tot een grote toename van het aantal loopblessures tijdens de winterperiode. Dit is geen reden om niet buiten te sporten, maar wél een reden om vooraf goed en degelijk op te warmen.

WELKE KLEDIJ DRAAG JE TIJDENS HET SPORTEN IN DE KOUDE

- Zorg in eerste instantie voor verschillende laagjes in plaats van één dikke laag. Als je vermoeid raakt, kan je een extra laagje aantrekken, maar als je het onderweg te warm krijgt, kan je er ook eentje uitdoen. Bovendien warmt de lucht tussen de verschillende laagjes op en dat zorgt voor een goede isolatie. Zorg ook voor 'ademende' sportkledij zodat je niet snel gaat zweten want dan is de kans op afkoeling veel groter.
- zie <https://www.vcgrootdilbeek.be/jeugd/info/voetbalmateriaal> (punt 6)

DRINKEN TERWIJL HET KOU IS?

- Het is vooral nuttig om je op voorhand goed te hydrateren.
- Tijdens de training kan men eventueel lauwe dranken zoals thee meenemen, na het sporten is het goed op te warmen met een warme kop thee, melk of soep.



Infociche Warmte

IS SPORTEN TERWIJL HET KOU IS WEL GEZOND?

- Bij extreme hitte zijn sporters één van de kwetsbare groepen. Daarom zijn maatregelen nodig om sporters, zowel jong als oud, te beschermen tegen hitte en luchtvervuiling.
- Hoge temperaturen, gecombineerd met ozonpieken, kunnen ernstige gevolgen hebben voor de gezondheid.
- Hitte kan leiden tot symptomen gaande van (slaap)hinder, huiduitslag tot hittedslag.
- Veel ozon kan dan weer leiden tot kortademigheid, irritatie van de ogen, keelpijn en hoofdpijn.
- Zonder bescherming kan de zon zonnebrand en een zonnesteek geven.
- Zeer frequent worden sportartsen trouwens geconfronteerd met het probleem van 'dehydratatie' bij sporters.
- Dit vochtverlies kan op korte termijn tot zeer ernstige medische problemen leiden en is meestal makkelijk te voorkomen door enkele eenvoudige maatregelen in acht te nemen.
- Zie checklist:
https://cjsm.be/gezondsporten/sites/gezondsporten/files/public/infographic_ska_sporten_bij_warm_weer_v6.pdf

Interessante info m.b.t. te koud of te warm op het **werk**

<http://www.aclvb.be/nl/te-koud-te-warm-op-het-werk>