

# SPORTEN BIJ WARM WEER

## HOEVEEL DRINKEN ?

### VOOR SPORTEN



**1.5**  
LITER PER DAG  
dagen voor sport

### TIJDENS SPORTEN



**300**  
ML / 20 MIN  
start sporten = start drinken

### NA SPORTEN



**1.5**  
X VOCHTVERLIES  
(= lichaamsgewicht voor  
- lichaamsgewicht na inspanning)  
vb. 1,5x (65KG-64KG) = 1,5 LITER DRINKEN

## TIPS



### KLEUR URINE CHECK

Lichtgeel: OK  
Donkergeel: meer drinken



### (CHRONISCHE) ZIKTES OF MEDICATIE

Vraag advies bij je (sport)arts



### SMEER JE IN

Smeer in je in  
met hoge beschermingsfactor  
(minimum factor 30)



### BESCHERM JE HOOFD

Met een wit petje of hoedje



### TIJDSTIP

Bij voorkeur 's avonds of 's morgens:  
(o)zon laag



### HITTESLAG?

(hoofdpijn, braken, duizelig, verwardheid)  
Stop sporten + afkoelen  
IN NOOD: bel 112



### ZOUTINNAME

Verhoog je zoutinname bij temp > 25° of extreem zweeten  
Inspanningen > 60 minuten: neem extra suikers (sportdrink of vast voedsel)