



Presteren in de hitte

Tijdens inspanning in de hitte stijgen de huid- en kerntemperatuur snel.

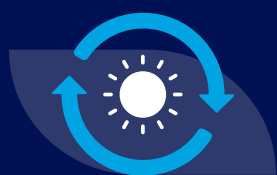


Het lichaam koelt zich af door te zweten en meer bloed naar de huid te sturen.



Dit leidt tot minder bloedtoevoer naar de spieren, waardoor de prestatie achteruitgaat.

Maatregelen vóór de wedstrijd



Acclimatiseer door regelmatig in de warmte te trainen



Koel je lichaam voorafgaand aan inspanning



Drink voldoende



Zoek schaduw

Maatregelen tijdens de wedstrijd



Koel met ice slurry of koud water



Gebruik mentholproducten voor een verkoelend gevoel*



Zet koelvesten, coolpacks of verkoelende wind/waterspray in (indien mogelijk)



Draag goed ventilerende kleding met een lichte kleur

** Bijvoorbeeld als mondspoeling, crème, gel, spray of in een ice-slurry.*

Het is belangrijk dat sporters koelmethoden eerst uitproberen in een training. Dit geldt met name voor de ice slurry's, omdat dit kan leiden tot maag- en darmklachten en acute hoofdpijn.