

10 TIPS VOOR VEILIG LOPEN IN DE HITTE

1. HOU HET GEZOND!

Lopen is gezond, maar als je inspanningen gaat leveren waarop je fysiek niet voldoende voorbereid bent, kan dat het tegenovergestelde effect hebben. Zeker bij hoge temperaturen is het dus aangeraden om je lichaam niet te zwaar te belasten.

2. VERMIJD EEN OVERDOSIS ZON!

Als je toch besluit te gaan lopen doe het dan bij voorkeur 's morgens of 's avonds, wanneer het nog niet te warm is. Wie bij warme temperaturen gaat lopen, vindt verkoeling in het bos. Wie deelneemt aan een stratenloop heeft het tijdstip en parcours natuurlijk niet zelf te kiezen. Zet een licht petje op om een hittedslag te voorkomen en zoek voor en na de wedstrijd meteen de schaduw op.

3. GEEF JE NIET(TE) BLOOT!

Loop niet met een (half) ontbloot bovenlijf rond. Je kan er niet alleen door verbranden, maar door het groter contactoppervlak met de zon zal je huid ook meer warmte opnemen en de lichaamstemperatuur bijgevolg stijgen. Smeer je ontblote huid sowieso voldoende in.

4. DRAAG WITTE KLEDIJ!

Draag dunne en luchtige kledij zodat je lichaam de warmte makkelijk kwijt kan. Draag wit in plaats van zwart, om zo weinig mogelijk warmte te absorberen.

5. EET KOOLHYDRAATRIJKE VOEDING!

Bij warm weer gaat je koolhydraatverbranding de hoogte in. Daarom is het aangeraden om een koolhydraatrijke maaltijd te nuttigen, zoals pasta, rijst, couscous, quinoa, witte boterhammen of pannenkoeken.

6. ANTICIPEER OP ZOUTVERLIES!

Doe wat extra zout in je maaltijd of sportdrink, dat houdt het water vast in je lichaam.

7. PREHYDRATEER!

Drink in het algemeen wat meer water. Met alledaagse activiteiten verlies je immers ook meer vocht dan in normale omstandigheden.

8. DRINK OOK TIJDENS DE INSPANNING!

Als je aan het lopen bent, is 200 ml elke 15 à 20 minuten ideaal. Kies bij rustige inspanningen voor water, als de intensiteit hoger ligt is een isotone drank of dorstlesser aangeraden.

9. KNOEI NIET TEVEEL MET WATER!

Tijdens een wedstrijd kunnen een tuinslang, wat sponzen of bekertjes water voor een aangename verfrissing zorgen. Giet het water echter niet ongecontroleerd over je hoofd, want natte schoenen kunnen je voeten wel eens met blaren opzadelen.

10. DRINK NA HET LOPEN!

Bij warm weer is het levensbelangrijk om het verloren vocht terug aan te vullen. Na een inspanning mag je jezelf gerust belonen met een biertje, maar drink bij voorkeur eerst een hersteldrank!