

Weer protocol AV Cialfo

Hitte

De zomer van 2018 en 2019 beschikte over een aantal erg warme dagen. Wij AV Cialfo hebben daarom besloten om een hitte protocol op te stellen. Dit protocol geeft regels, richtlijnen en advies voor zowel de sporters als voor de trainers. Wij willen namelijk dat iedereen veilig kan sporten en geen gezondheidsproblemen oploopt tijdens trainingen.

Als de voorspelling van het KNMI is, dat de temperatuur tijdens de training 30 graden Celsius of hoger is, dan gaan de trainingen bij AV Cialfo niet door. De gezondheidsrisico's zijn te hoog.

Vanuit Cialfo proberen wij 2 dagen van te voren aan te geven dat de training niet doorgaat.

Mocht het nu wel warm zijn maar niet zo warm dat de training niet doorgaat lees dan hieronder de volgende tips om veilig te kunnen sporten:

Algemene tips

- Start niet te snel zodat je lichaam aan de warmte kan wennen.
- Als je goed eet en drinkt en weet wat je doet, is er niks aan de hand. Gewoon minder hard, minder gek en minder veel.
- Water over het hoofd gooien of een natte handdoek in de nek leggen, koelt goed af. Ook kun je je shirt nat maken.

Download de EHBO-app van het Rode Kruis. Daarin wordt uitgelegd hoe jij jezelf of anderen kan helpen mocht dat nodig zijn (voor de trainers)

Eet- en drinktips

- Drink ongeveer 1,5 keer zoveel vocht als dat je zweet verliest (circa 1 liter per uur). Drink altijd grote slokken per keer; Frequent kleine slokjes prikkelt de maag minder goed, waardoor de maagontleding trager is.
- Drink niet meer dan 2 liter per uur in verband met water vergiftiging.
- Water (hypotoon) is af te raden omdat het voor verdunning van het bloed zorgt. Om de energievoorraad, zout en mineralen op peil te houden, zijn isotone drankjes het beste. Isotone drank is water met een hoeveelheid opgeloste deeltjes (zout en suiker) die overeenkomt met iemands 'lichaamswater'. Gewoon water bevat amper opgeloste deeltjes. Het voordeel van isotone drank is dat het snel (samen met de ingenomen voeding!) wordt opgenomen. Isotone sportdranken zijn te herkennen aan de vermelding 'isotoon' op het etiket en aan de hoeveelheid koolhydraten (4-8 g/100 ml) en natrium (400 mg/100ml).
- Het lichaamsgewicht mag maximaal 1-2% gedaald zijn na inspanning;
- Je urineproductie moet voldoende zijn (minimaal 1,5 liter per dag);
- De vochtbalans in je lichaam kun je controleren aan de hand van de kleur van je urine. Is je urine helder van kleur, dan is de vochtbalans goed. Donkere urine wijst op enige mate van uitdroging en is een aanwijzing dat extra drinken nodig is.
- Een andere manier om de vochtbalans te controleren is om jezelf voor en na een wedstrijd of training te wegen. Een gewichtsverlies van slechts 3% (twee liter vocht voor iemand van 70 kilogram) zorgt al voor een forse daling van de prestatie.
- Bij een inspanning korter dan 45 minuten is drinken tijdens inspanning niet nodig. Vanzelfsprekend dient wel in de uren vóór de inspanning voldoende gedronken te zijn.

- Extra zout innemen tijdens het sporten heeft geen effect. Wel koolhydraten en energievolle producten eten (brood, mueslirepen, bananen, ontbijtkoek en rozijnen), maar dat moet je ook doen als het wat kouder is.

Kleding / bescherming

- Smeer je goed in! Kies een zonnebrandcrème die UVB- en UVA-straling tegenhoudt. Om goed overtollige lichaamswarmte kwijt te kunnen, is de juiste kledingkeuze van cruciaal belang. Zorg er daarom voor dat je niet bezuinigt op kleding, maar gebruik maakt van kwalitatief hoogwaardige kleding. De volgende tips komen hierbij van pas:
- Kleed je niet te warm en kies kleding die de verdamping van zweet zo weinig mogelijk beperkt. Gebruik dus 'ademende' kleding
- Witte kleding heeft de beste weerkaatsing van warmte uit de omgeving, in tegenstelling tot zwarte kleding. Witte kleding heeft dus de voorkeur
- Bescherm je hoofd en nek wanneer blootstelling aan direct zonlicht onvermijdelijk is.
- Gebruik het liefst een zonnebril om je ogen te beschermen tegen fel zonlicht.
- Extra kleding dragen in de training in voorbereiding op wedstrijden in hitte kan je helpen bij de preacclimatisatie

Warming-up / cooling-down

- Bij warme omstandigheden is het niet verstandig de kerntemperatuur te veel te laten stijgen door de warming-up. Immers, hoe hoger de temperatuur in de warming-up, hoe eerder deze de kritische temperatuur tijdens de wedstrijd bereikt. Hierdoor zal het prestatievermogen gaan afnemen. Aanpassen van de warming-up lijkt dus zinvol, zoals uitvoeren in de schaduw en verminderen van duur en intensiteit (voor de trainers).
- Zorg ook na afloop voor een goede cooling down, drink en eet wat om vocht, mineralen en koolhydraten aan te vullen en trek droge kleding aan.

(Sportzorg, z.d.).

De volgende punten gaan over de risico's van warmweer en welke acties er ondernomen moeten worden mocht jij of iemand anders last krijgen van de hitte.

Kramp

“Kramp is een pijnlijke, onwillekeurige samentrekking van een spier. Kramp treedt meestal op in de spieren die tijdens het sporten het meest belast worden, zoals de kuit- of bovenbeenspieren. De meest voorkomende oorzaak van kramp is verlies van vocht en zouten.

Je kunt bij opkomen van kramp de aangedane spier het beste even rustig losschudden of voorzichtig rekken. Het is verstandig direct een glas isotone sportdrink te drinken om de verloren mineralen en koolhydraten aan te vullen.

Flauwte

Een flauwte of collaps kan optreden direct nadat iemand gestopt is met een zware inspanning zonder uit te lopen of wanneer iemand een tijd stil heeft gestaan in de zon. Het wordt veroorzaakt door een plotselinge bloeddrukdaling. Dit ontstaat wanneer bloed zich verzamelt in de wijd openstaande bloedvaten in de benen, doordat het bloed niet meer tegen de zwaartekracht in wordt weggepompt door de samentrekkende kuitspieren.

Leg bij een flauwte de persoon plat op zijn rug met zijn benen omhoog. Laat de persoon, zodra deze weer hersteld is, in de koelte zitten en geef hem wat te drinken. Let op, bij oudere mensen moeten ook andere oorzaken van het flauwvallen uitgesloten worden, zoals bijvoorbeeld een hartritmestoornis.

Zonnesteek ('heat stroke')

Wanneer de lichaamstemperatuur stijgt en uitdroging toeneemt, kan een zonnesteek optreden. Extreme vermoeidheid, duizeligheid, hoofdpijn en extreem zweten zijn symptomen van een zonnesteek. Het hart moet bloed naar de huid pompen om het lichaam af te koelen, maar ook naar de hardwerkende spieren. Als dan ook nog eens de totale hoeveelheid bloed die rondgepompt wordt is afgenomen door het vochtverlies van het zweten, daalt de bloeddruk en stijgt de hartslag, hetgeen klachten kan geven.

Behandeling bij een zonnesteek bestaat uit het stoppen met spelen, direct een glas isotone sportdrink drinken en het lichaam koelen met behulp van ijs in de liezen, onder de oksels en rond de hals.

Warmtebevanging ('heat exhaustion')

Warmtebevanging of hyperthermie is een gevaarlijke, levensbedreigende toestand. Het is een stadium verder dan een zonnesteek. Bij aanblijven van de warmte en het vochtverlies neemt de circulatie van het bloed in de huid af ten gunste van de circulatie van het bloed naar de hersenen en inwendige organen. Je kan het merken aan een hete en droge huid, een snelle pols en een hoge lichaamstemperatuur (soms meer dan 41 graden). Soms is een speler verward of vertoont irrationeel gedrag. Hyperthermie kan ook leiden tot stuiptrekkingen en fatale schade aan het zenuwstelsel en de inwendige organen.

Bij een warmtebevanging is het belangrijk het lichaam zo snel mogelijk te koelen en de speler snel vocht toe te dienen. Direct de ambulance bellen, want snel transport naar het ziekenhuis is noodzakelijk” (Sportzorg, z.d.).

Kou

Warm weer brengt risico's met zich mee maar sporten met koud weer kan ook gezondheidsrisico's met zich meebrengen.

“Het is een cliché, maar een goede voorbereiding is het halve werk! Je kleding is hierbij een bepalende factor. Kleding tegen kou moet zowel warmte bieden, als functioneel zijn. Daarom bestaat een ideale sportoutfit uit minimaal drie lagen. De eerste en tweede laag bestaan uit lichtgewicht polyester of polypropyleen en fleece of wollen kleding, met een isolerende functie. Thermisch ondergoed is een goede optie. De derde laag houdt het weer buiten en voert vocht af. Deze derde laag gebruik je alleen tijdens een rustpauze of bij wind en regen. Vervang je kleding bij langdurige inspanningen op gezette tijden. Zo voorkom je dat de kleding zijn functie verliest doordat het teveel zweet of vocht heeft opgenomen. Lekker warm ingepakt? Denk dan ook nog aan je hoofd. Houdt deze warm met een bandana of een hoofdband. Voor de lichaamsdelen die je niet bedekt zijn er andere opties: een zonnebril tegen de reflecterende zon, handschoenen en een laagje vaseline bij harde koude wind voor de huid die nog niet bedekt is zoals je wangen, je neus, je voorhoofd en je kin. Tot slot bestaat voor de heren de aloude tip: doe een maandverbandje in je broek om een ander gevoelig lichaamsdeel te beschermen tegen de kou.

Zodra je klaar bent met trainen, trek dan zo snel mogelijk warme kleren aan en houd je hoofd warm. Ook je schoeisel verdient extra aandacht. Je schoenen moeten voldoende grip hebben om valpartijen te voorkomen. Om droge voeten te houden, kun je schoenen aantrekken met bekleding waarvan de stiknaden worden gelast. Deze bekleding is volledig waterdicht en winddicht. Ben je op zoek naar een leuk kadootje? Kijk dan eens naar een schoenverwarmer. Een nachtje aan het stopcontact is een ideale manier om je schoenen helemaal droog te krijgen. Ouderwetse krantenproppen zijn overigens ook nog steeds functioneel

Een goede voeding is een onmiskenbaar onderdeel van je voorbereiding, maar ook van je nazorg! In een koude omgeving verbruik je meer energie om je lichaam warm te houden. Een tekort aan koolhydraten is zowel voor de warmtevoorziening als voor de training funest. Naast een normale koolhydraatrijke voeding, kunnen extra dranken en tussendoortjes een tekort voorkomen. Laat je niet misleiden door het weer: op een zonnige winterdag lijkt het of je niet zweet. Dit is maar schijn. Drinken onderweg en na afloop is, net als op een zomerdag, altijd belangrijk” (Sportzorg, z.d.).

Onweer

Mocht het tijdens de training nu plots gaan onweren dan zorgen de trainers ervoor dat iedereen zo snel mogelijk de kantine van AV Cialfo in kan. Mocht men niet op het terrein van AV Cialfo aan het sporten zijn, zoek dan een schuilplek (Niet in de buurt van bomen).

Bron: www.sportzorg.nl geraadpleegd op 29-07-2019.