

TeamNL tips om optimaal te presteren in warme omstandigheden



Tip 1



Vermijd 1 tot 2 dagen voor de wedstrijd onnodige blootstelling aan warmte en directe zonnestraling.

Ook wanneer je goed gewend bent aan warmte, is het raadzaam één tot twee dagen voor de wedstrijd niet onnodig lang in warmte en direct zonlicht te verkeren. Dit kost energie en draagt niet bij aan betere acclimatisatie of betere prestaties. Zoek in de periode voor de wedstrijd wanneer je buiten bent de schaduw op of gebruik een parasol die zonlicht goed reflecteert. Sporters moeten voorafgaand aan de wedstrijd zoveel mogelijk de schaduw opzoeken, ook tijdens de warming up.



Tip 2

Draag een luchtige pet en een zonnebril.



Gebruik zonnebrandcrème wanneer de zon schijnt.

Zorg dat je je op tijd insmeert omdat zonnecrèmes meestal pas na 15-30 minuten bescherming bieden. De voorkeur gaat uit naar een zonnebrandcrème die goed in de huid trekt en geen heel vette laag achterlaat (gebruik geen heel vette zonnebrandcrème dus). Voor watersporters wordt een zonnebrandcrème op mineraalbasis (en voor het gezicht zelfs een zink stick) geadviseerd omdat dit UV reflecteert in plaats van absorbeert.

Tip 4



Zorg voor een goede vochtbalans (hydratieplan) en heb altijd drinken bij je.

De beste manier om je vochtbalans te monitoren, is door regelmatig (dagelijks) je gewicht te meten in dezelfde toestand ('s ochtends bij het opstaan, voor het ontbijt en zonder kleding). Hoewel er dagelijkse schommelingen zullen zijn, wordt na een aantal metingen duidelijk wat het gemiddelde ('normale') gewicht is. Door dit bij te houden en te zorgen dat fluctuaties niet groter zijn dan 2% van je lichaamsgewicht, kun je zorgdragen voor een adequate vochtbalans.

TeamNL tips om optimaal te presteren in warme omstandigheden



Tip 5



Beperk het aantal overgangen tussen warme en koude omgevingen (klimaat buiten, airconditioning binnen).

Vaak is het verschil in temperatuur binnen en buiten erg groot. Die overgang kost energie, leidt tot een gevoel van vermoeidheid en vergroot de kans op luchtweginfecties.

Tip 6



Zorg dat je altijd je kleding kunt aanpassen aan de omgeving.

Dus neem ook op warme dagen een trui of jack mee wanneer je een bus, hotel of de eetzaal in en uit moet. De airconditioning staat vaak (te) koud. Denk ook aan regenkleding!

Tip 7



Ga slim om met de airconditioning in je eigen kamer of appartement.

Zet je airconditioning niet meer dan 12 graden (liefst minder!) kouder dan dat het buiten is. Is de buitentemperatuur bijvoorbeeld 35 °C, houd de temperatuur in je kamer dan rond de 25 °C. Kies je een lagere temperatuur, dan is de overgang bij het naar buiten gaan te groot. Je kunt indien gewenst de airco overdag wat kouder instellen dan in de nacht. Als je de luchtvochtigheid kunt instellen op je kamer, dan is aan te raden deze rond de 50-60% in te stellen. Zet de luchtvochtigheid niet veel lager dan dat, omdat anders ook weer het contrast met buiten te groot is.



Tip 8

Voel je je niet lekker? Meld je dan direct bij je medische staf!