

Hittetips bij hardlopen



Steeds vaker worden deelnemers tijdens evenementen geconfronteerd met extreme hitte, zoals in het verleden nog bij de marathons van Parijs en Rotterdam. De kans op problemen is het grootste wanneer sprake is van een plotseling gestegen temperatuur. Probeer daarom zoveel mogelijk te wennen aan de warmte.

1: Zweet moet verdampen

Zweet kan makkelijk verdampen als de kleding gemaakt is van licht, ademend en los geweven materiaal, functionele running kleding bijvoorbeeld. Kies voor lichte kleuren, want die reflecteren het zonlicht het best. Zwarte en donkere kleding verhogen de kans op oververhitting. Met een hoofdband kun je het zweet uit je ogen houden.

2: Beschermen tegen de zon

Ultraviolette stralen (UV), zowel UV-A als UV-B kunnen de ogen beschadigen en huidkanker veroorzaken. Een pet houdt het hoofd koel en beschermt gezicht en nek tegen verbranding. Tegen felle schittering van de zon is een zonnebril of donkere contactlenzen geen overbodige luxe. Op de langere termijn is dit ook beter voor de ogen. De huid kan het best beschermd worden met een zonnebrandcrème met een goede beschermingsfactor (BF) of Sun Protection Factor (SPF). Aangeraden wordt om in Nederland minimaal factor 10 tot 12 te gebruiken. Kleding heeft de voorkeur boven zonnebrandcrème.

3: Drink regelmatig ook als je geen dorst hebt (drink echter ook niet teveel)

Vocht en zout zijn de belangrijkste aandachtspunten als het heet is. Puur water drinken is niet genoeg: dan is de verhouding met zout niet goed en kan er een tekort aan natrium (keukenzout) in het bloed ontstaan. Wissel water af met isotone sportdrank: hier is zout aan toegevoegd. Drink genoeg, maar overdrijf niet. Zowel te weinig als te veel drinken kan levensbedreigend zijn. Om te weten hoeveel je nodig hebt, kun je af en toe voor en na een training op de (digitale) weegschaal gaan staan. Probeer zoveel te drinken dat je niet meer dan 2% van het lichaamsgewicht verliest. Drink zeker niet zoveel dat je na afloop meer weegt dan ervoor.. Neem bij de laatste maaltijd, ongeveer 2 uur voor de wedstrijd, 500 ml water (twee grote glazen). Zo heb je de tijd om het op te nemen en dat wat je teveel inneemt nog kwijt te kunnen voor de start. Neem wat extra zoute voedingsmiddelen als het heet is. Gebruik tijdens de loop het water ook om af te koelen over je lijf. Mensen komen eerder in de problemen door oververhitting dan door uitdroging. Uitdroging zorgt wel dat je sneller oververhit raakt. Dus water over je lijf, sportdrank in je mond.

4: Géén zouttabletten

Vroeger werden zouttabletten nog wel eens aanbevolen op warme, hete wedstrijddagen. Doe dit echter niet. Hoewel het juist is dat zweet zout bevat, is het gebruiken van zouttabletten vergelijkbaar met het drinken van zeewater als je dorst hebt. Het verergert het probleem alleen maar. Drink ruim vocht en vul het verlies van zouten aan met het natuurlijke zout van je voeding.

5: Pas je tempo aan bij warm weer, ook als je goed getraind bent

Start rustig. Controleer je tempo, elke seconde op een kilometer te hard in het begin van de loop, kan aan het einde minutenverlies per kilometer betekenen. Loop je eigen tempo; vermijd tempoverhogingen en sprints in de laatste kilometer.

6: Maak gebruik van een Rode Kruispost als je jezelf niet goed voelt of als je om een andere reden uitvalt!

De eerste symptomen van een warmtestuwing zijn het achteruitgaan van de coördinatie. Dit kan zich uiten in slingerend gaan lopen of jezelf verstappen, sterk zweten of juist niet meer zweten, hoofdpijn, optreden van kippenvel en rillingen, misselijkheid, duizeligheid, apathie (onverschilligheid) of juist agressiviteit en een langzame achteruitgang van het bewustzijn. Als je één van deze symptomen bij jezelf bemerkt, stop dan met het lopen om ernstige problemen te voorkomen en zoek hulp bij de Rode Kruispost, die je op het parcours tegenkomt en die bovendien alle voorzien zijn van defibrillatoren (AED's).

7: Kleed jezelf na de finish zo snel mogelijk om

8: Kans op herhaling

Mensen die in het verleden problemen met de warmte hebben gehad, lopen een groter risico op een herhaling en doen er verstandig aan sporten in de zon tot een minimum te beperken. Kinderen, ouderen, zieken en minder fitte mensen lopen een groter risico op warmteaandoeningen. Zij kunnen situaties van extreme en langdurige warmte beter vermijden.