

TRAINEN BIJ HOGE TEMPERATUREN



STEPS TO MAKE IT



Soms is het te warm om te sporten en kan je klachten krijgen als je te veel gaat bewegen. Bij temperaturen boven de 28 graden Celcius is het belangrijk om voorzichtig te zijn en wordt er door o.a. de ggd en noc*nsf aangeraden om niet te sporten. Er kunnen namelijk gezondheidsklachten ontstaan zoals:

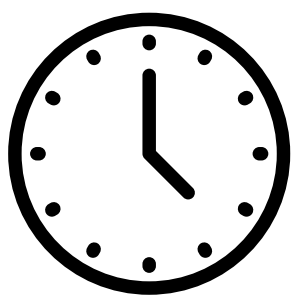
Oververhitting: wat kan zorgen voor vermoeidheid, hoofdpijn, duizeligheid

Hitte uitputting: wat kan zorgen voor flauwvallen, kramp, hoge hartslag

Hitte beroerte: wat kan zorgen voor flauwvallen, koorts, misselijkheid

Budo Top Nederland voelt zich tijdens de training verantwoordelijk voor jouw gezondheid als sporter maar ook voor de gezondheid van de trainers.

Binnen kunnen de temperaturen namelijk nog een stuk hoger zijn. En daarom vinden wij het belangrijk om een aantal maatregelen te treffen volgens de richtlijnen van een aantal instanties.

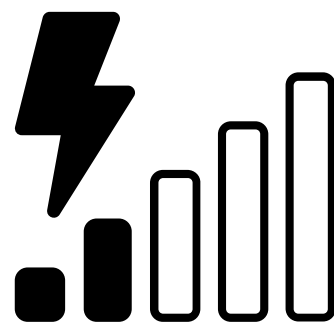


AANGEPASTE TRAININGSTIJDEN

Bij warm weer wordt er aangeraden om juist vroeg in de ochtend of later op de avond te sporten. Mocht het buiten/binnen boven de 28 graden zijn dan kunnen we de trainingstijden en duur aanpassen. Hou hiervoor je mail en BTN club app in de gaten.

AANGEPASTE TRAININGSINTENSITEIT

Tijdens warme dagen moet je lichaam harder werken om de warmte kwijt te kunnen. Daarom wordt er aangeraden om korter en minder hard te sporten als het warm is. Mocht het buiten/binnen boven de 28 graden zijn dan kunnen we de trainingsduur inkorten en ons lesplan aanpassen naar een lagere intensiteit.



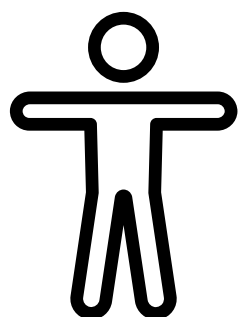
AANGEPASTE KLEDINGVOORSCHRIFTEN



Er wordt aangeraden omtijdens het sporten in de warmte zoveel mogelijk luchtige kleding te dragen, kleding die 'ademt'. Kleding die dat niet doet, houdt het zweet en de warmte vast en dat is wat je wil voorkomen. Bij warmte dragen we daarom een BTN of wit t-shirt tijdens de training.

AANGEPASTE DRINKMOMENTEN

Doordat het warm is, ga je meer zweten. Dit vochtverlies moet je weer aanvullen. Het beste doe je dat door ruim voordat je gaat sporten te beginnen met drinken. En tijdens het sporten zullen er extra drinkmomenten zijn.



LUISTER NAAR JE EIGEN LICHAAM

Weet je dat jij of je kind niet goed tegen de warmte kan, sla dan een keer een training over. Als je je in de BTN app tijdig afmeld kan je de training op een ander moment inhalen. Voel je je tijdens de training niet lekker? Neem dan geen risico en doe rustig aan of stop.