

# Laat je niet opjagen! Sport 'cool' op warme dagen.



Zorg dat je altijd water bij je hebt.  
Neem ook je gsm mee.

## WEES VOORBEREID



Volg de weersvoorspellingen.



Smeer je op tijd in.  
Herhaal regelmatig **VOOR**,  
**TIJDENS** en **NA** het sporten.



Vraag advies bij  
je (sport)arts.  
Informeer je over  
medicatiegebruik



Drink **MEER** dan gewoonlijk.  
Dagen voor je sportdeelname.

## DRINK VOLDOENDE



Wissel water en sportdrink af  
bij langdurig sporten



Kleurt je urine **DONKER**?  
Drink meer!



Drink **VOOR**, **TIJDENS**  
en **NA** het sporten.  
Neem voldoende  
rust- en drankpauzes.



Draag een pet. Kies voor lichte,  
ventilerende, zweetafvoerende  
sportkledij. Neem droge kleding mee.

## HOU JEZELF KOEL



Doe zware  
inspanningen op  
koelere momenten.



Verminder de tijdsduur  
van je inspanning en  
pas je tempo aan.

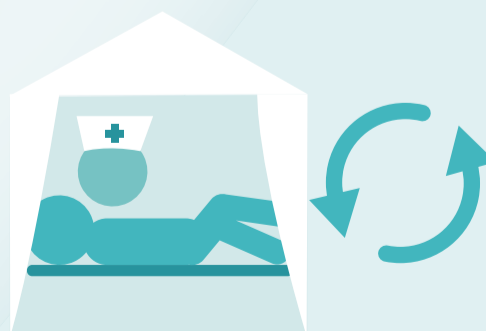


Kies een koele ondergrond  
en plaats. Sport in de  
schaduw of binnen.

## ZORG VOOR JEZELF EN ANDEREN



Wees alert en luister naar  
je lichaam. Ken je grenzen  
en stop op tijd!



Ooit problemen gehad bij hitte?  
Kans op herhaling! Wees extra alert.



Hittegerelateerde symptomen?  
Ga naar een hulppost of bel 112.