

HITTEMAATREGELEN

1.1. TENNIS EN PADEL SPELEN IN DE HITTE, JE DOET HET BETER NIET

Je hebt maar één (tennis/padel) lichaam, verzorg jezelf!

Tennissen of padel spelen tijdens extreme hitte doe je beter niet. Een match spelen op momenten waarbij ons lichaam blootgesteld wordt aan een (extreme) hoge temperatuur en hoge luchtvochtigheidsgraad verhoogt de kans op minder presteren, maar dit geldt ook voor je tegenstander. Veel erger zijn de risico's die ermee gepaard gaan: van hittekrampen (overmatig zweten, vermoeid raken, extreme dorstig) tot het krijgen van een hitte beroerte (stoppen met zweten, flauw vallen).

Is je wedstrijd toch gepland en moet je de uitdaging aangaan? Bereid je dan uitermate goed voor.

Ga er alvast maar vanuit dat je niet je beste match zal spelen, want je lichaam heeft niet voldoende voorraad om je spieren van de nodige energie te voorzien.

1.2. DRINK VOLDOENDE






Voldoende vochtinname zal ervoor zorgen dat de negatieve invloeden bij warmte en hitte sterk verminderen.




Hoeveel en wanneer moet je drinken?

- ✓ **Voor je wedstrijd:** PRE - HYDRATEER: **drink in het laatste uur** net voor je wedstrijd **500-1000ml** een gezouten dorstlesser
- ✓ **Tijdens je wedstrijd:** DRINK REGELMATIG: **200ml per wissel** (voeg eventueel extra zout toe aan je sportdrink), 300 tot 400ml bij lange games.
- ✓ **Na je wedstrijd:** REHYDRATEREN: zo snel mogelijk na je wedstrijd (**minimaal 1 liter**) zoutrijke sportdrink

1.3. SPELERS EN WEDSTRIJDLEIDING, MET DEZE MAATREGELEN BEPERK JE DE RISICO'S!

Tennis Vlaanderen geeft het advies om vanaf 28°C volgende extra maatregelen te voorzien:




	Speler	Wedstrijdleiding
Met een aangepaste planning... 	Pas je beschikbaarheid ook aan naar momenten van mindere warmte.	Ga in overleg met de spelers en plan de wedstrijden zoveel mogelijk op de koelere momenten van de dag: vroeger op de dag of in de late avond (www.meteobelgie.be). Tracht spelers indoor (met voldoende koeling) te laten spelen. Vraag eventueel aan naburige clubs met indoor-faciliteiten om hun indoorterreinen te mogen gebruiken.
... de nodige verkoeling...  	Voorzie voldoende (aangepaste) drank voor tijdens je wedstrijd, een koeltasje in je tennis- of padeltas is niet overbodig. Voorzie een extra handdoek om nat te maken en je te verfrissen.	Voorzie voldoende gekoelde dranken en ijs. Voorzie koeltassen naast de baan voor spelers hun drank. Voorzie EEN emmer naast de baan opdat spelers hun handdoek nat kunnen deppen. Plaats parasols aan de spelersbanken zodat spelers tijdens de kantwissel in de schaduw kunnen zitten.
... de aangepaste kledij...  	Draag losse sportkledij met lichte kleuren en een petje.	

<p>... en enkele andere maatregelen</p> 	<p>Neem extra rust indien nodig: maximum 15 min. rust bij elke setwissel en 1 keer 10 min. rust per set tijdens een kantwissel.</p>	<p>Laat toe dat de spelers extra rust nemen: maximum 15 min. rust bij elke setwissel en, op vraag van de speler, 1 keer 10 min. rust per set tijdens een kantwissel. Besproei de terreinen regelmatig (tennis: na elke setwissel). Denk hierbij ook aan de stoelscheidsrechters, zodat ook zij de match veilig kunnen leiden.</p>
<p>...loopt het wellicht gesmeerd</p> 	<p>Smeer je in met zonnecrème en zoek tussen de games zoveel mogelijk naar schaduwplekjes.</p>	<p>Voorzie zonnecrème voor de spelers die dit vergaten. Zorg voor schaduwplekjes op de baan.</p>
<p>Scoreformats bij padel...</p> 	<p>De scoreformat kan aangepast worden door de wedstrijdleider in overleg met de spelers (wedstrijdleiding beslist): - P1000/P750 poules kunnen gespeeld worden naar 1 winnende set tot 9 (i.p.v. 2 winnende sets met super tie-break) - Voor eindrondes kan bepaald worden om alle wedstrijden t.e.m. 1/4 finale te spelen naar 1 winnende set tot 9.</p>	<p>Opgelet: - alle wedstrijden van 'eenzelfde ronde' moeten in dezelfde format afgewerkt worden (vb alle 1/4 finales moeten in zelfde format gespeeld worden). - in geval afgeweken wordt van de voorziene scoreformat dienen de officiële omvormingstabellen gebruikt te worden.</p>







Via www.gezondsporten.be vonden we de slimme tips in een mooi overzicht. Denk eraan voor je aan je wedstrijd begint:


SPORTEN BIJ WARM WEER

HOEVEEL DRINKEN ?

<p>VOOR SPORTEN</p>  <p>1.5 LITER PER DAG dagen voor sport</p>	<p>TIJDENS SPORTEN</p>  <p>300 ML / 20 MIN start sporten = start drinken</p>	<p>NA SPORTEN</p>  <p>1.5 X VOCHTVERLIES [= lichaamsgewicht voor - lichaamsgewicht na inspanning] <small>vb. 1,5R (WAAR-GAAG) = 1,5 LITER DRONKEN</small></p>
---	---	--

TIPS

 <p>KLEUR URINE CHECK Lichtgeel: OK Donkergeel: meer drinken</p>	 <p>(CHRONISCHE) ZIEKTES OF MEDICATIE Vraag advies bij je (sport)arts</p>	 <p>SMEER JE IN Smeer in je in met hoge beschermingsfactor (minimum factor 30)</p>
 <p>BESCHERM JE HOOFD Met een wit petje of hoedje</p>	 <p>TIJDSTIP Bij voorkeur 's avonds of 's morgens: (elozon laag)</p>	 <p>HITTESLAG? (hoofdpijn, braken, duizelig, verwardheid) Stop sporten + afkoelen IN NOOD: bel 112</p>



ZOUTINNAME
Verhoog je zoutinname bij temp > 25°C of extreem zweten
Inspanningen > 60 minuten: neem extra suikers (sportdrink of vast voedsel)

MEER INFO? WWW.GEZONDSPORTEN.BE - WWW.SPORTKEURING.BE

