

Veilig en gezond hardlopen in zomerse omstandigheden

Het weer is van grote invloed op het ontstaan van sportblessures. Train je in de zomer? Pas dan op dat je bijvoorbeeld niet verbrandt of dat je het te warm krijgt. Over het algemeen wordt geadviseerd geen wedstrijden of loopevenementen te houden bij een temperatuur vanaf 28 graden Celsius (rekening houdende met luchtvochtigheid en zonnestraling)

Tips verstandig trainen in de zomer/hitte

- Als je een medisch probleem hebt, bespreek dit dan met je (sport)arts. Overleg of lopen (op dit moment) verstandig is, of dat je (tijdelijk) aangepast moet sporten. En loop niet in de hitte als je je ziek of niet fit voelt of andere klachten hebt.
- Beperk de blootstelling aan de zon als je aan het trainen bent. Train vooral niet tussen 1200 en 1500 uur. Dan is de zon het felst en verbrand je sneller. Train liever 's morgens of 's avonds, of train overdag zoveel mogelijk in de schaduw. De Nederlandse Gezondheidsraad adviseert de jaarlijkse hoeveelheid ultraviolette straling (UV-straling) op je huid te beperken tot 100 MED. De 'Minimale Erytheem Dosis' (1 MED) is gelijk aan de hoeveelheid UV-straling waarvan onze huid na 8 tot 24 uur net rood wordt. Een hele dag 'bakken' in Nederland betekent al gauw een blootstelling aan 5 MED.
- Smeer je in met een anti-zonnebrandmiddel als je hardloopt. Hoe lang je precies in de zon kunt blijven zonder anti-zonnebrandmiddel (maar ook met), verschilt per persoon en is afhankelijk van de zonkracht (zie ook verder).
- Bedek je huid met luchtige, ruime kleding die de warmte tijdens het hardlopen goed afvoert. Zo blijft je lichaamstemperatuur zo constant mogelijk. Een oplopende lichaamstemperatuur in combinatie met een hoge luchtvochtigheid, zorgt voor achteruitgang van je prestaties. En een verhoogd risico op hitte-aandoeningen zoals kramp, flauwvallen of een zonnesteek. Daarom is het belangrijk dat de stof het transpiratievocht goed opneemt. En daarna afvoert naar de buitenste lagen van de kleding, waar het vervolgens verdampt.
- Pas (daarom) je kleding aan de weersomstandigheden aan. Katoenen kleding is nooit slim om te dragen tijdens het hardlopen. Zweet kan makkelijk verdampen als de kleding gemaakt is van licht, ademend en los geweven materiaal. Kies voor

lichte kleuren, want die reflecteren het zonlicht het best. Zwarte en donkere kleding verhogen de kans op oververhitting.

- Neem ook wat droge kleren mee als je hardloopt. Natte kleding laat meer UV-straling door, waardoor je kunt verbranden. Als je kleding nat wordt van het zweet, dan kun je deze vervangen of iets er overheen dragen.
- Draag een zonnebril. Dit is voor je ogen beter dan frons je ook minder waardoor je minder snel hoofdpijn kan krijgen.
- Draag een pet of een brede haarband. Je wil geen zonnesteek oplopen.
- Koel bij aankomst je lichaam geleidelijk af. Spring niet meteen onder een koude douche, maar laat je lichaamstemperatuur geleidelijk zakken.
- Je hartslag kan tijdens het hardlopen in warmte tussen de 5 en 15 slagen hoger zijn dan normaal. Stijgt deze verder, stop dan met de training en zoek schaduw en koel je zelf af.
- Verander je training. Loop in warm (en vochtig) weer in een lager tempo dan je gewend bent en loop minder kilometers.
- Pas je tempo aan als het warm (en vochtig) weer is. Je loopt dan een risico op een warmtestuwing. Het eerste symptoom van een warmtestuwing, is het achteruitgaan van je coördinatie. Dit kan zich op verschillende manieren uiten:
 - Je loopt slingerend of je verstapt jezelf.
 - Je zweet sterk of juist niet meer.
 - Je krijgt hoofdpijn, kippenvel en/of rillingen.
 - Je wordt misselijk, duizelig, onverschillig (apathisch) of juist agressief.
 - Je bewustzijn gaat langzaam achteruit.Merk je dat je één van bovenstaande uitingen hebt? Stop dan meteen met lopen om ernstige problemen te voorkomen. Zoek hulp bij je mede-hardloper, drink en koel af. Ga naar een arts of EHBO'er. Zo voorkom je een levensgevaarlijke situatie.

Drinken

In het algemeen wordt aangeraden om minstens anderhalve liter per dag te drinken. Sporters moeten meer drinken. Tijdens een zware training of op een warme dag kan het vochtverlies oplopen tot een liter per uur. Bij een vochtverlies van 2% van het lichaamsgewicht (dat is 1,5 liter voor iemand van 75 kg) gaat het prestatievermogen duidelijke achteruit. Drink daarom voor, tijdens (per kwartier 150-250 ml) en na

het sporten voldoende. Wissel water af met isotone sportdrink: hier is zout aan toegevoegd. Meer drinken dan een liter per uur heeft geen zin omdat je lichaam niet meer vocht kan verwerken. Op <http://www.runinfo.nl/vochtverlies.htm> kan je je vochtverlies bepalen.

Drank met een temperatuur van rond de 15° Celsius wordt het gemakkelijkst door je lichaam opgenomen. En beperk het gebruik van koffie, thee en alcohol op warme trainingdagen. Deze dranken zorgen er voor dat je meer urine produceert.

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.

Zonkracht

De zonkracht is een maat voor de hoeveelheid UV-straling die het aardoppervlak bereikt, variërend van 0 tot 10. Deze straling kan slecht zijn voor je huid en ogen. Hoe sterker de zonkracht, hoe meer UV-straling, hoe sneller je verbrandt. De temperatuur en wind zeggen overigens niets over de kracht van de zon.

Zonkrachtwaarde	Betekenis
0	Geen zonkracht
1-2	Vrijwel geen zonkracht
3-4	Zwakke zonkracht
5-6	Matige zonkracht
7-8	Sterke zonkracht
9-10	Zeer sterke zonkracht

Hoewel de zonkracht een voorspelling is, is het verstandig er rekening mee te houden. Op teletekst pagina 708 en op www.knmi.nl en http://www.rivm.nl/Onderwerpen/U/UV_ozonlaag_en_klimaat/Zonkracht vind je actuele informatie over de zonkracht per dag. Er is ook een App: KWF UV Radar app: <https://www.kwf.nl/voorkomen/zon-uv-huidkanker/Pages/uv-radar-app.aspx>
Bekijk <https://www.huidziekten.nl/folders/nederlands/verstandig-zonnen.htm> voor meer algemene informatie over verstandig zonnen!

Huidmonitor

Stichting Melanoom heeft de slimme app Huidmonitor gemaakt om vlekjes en plekjes op je huid eenvoudig te checken. Dat is belangrijk want zo herken je op tijd een verdachte moedervlek die mogelijk kwaadaardig is. <https://www.kanker.nl/organisaties/stichting-melanoom/2989-huidmonitor>

Smog

Helaas komt Smog steeds meer voor. Smog is een tijdelijke verhoogde luchtverontreiniging, mede onder invloed van weersomstandigheden. Er zijn twee soorten smog: zomersmog en wintersmog. Beide zijn schadelijk voor de gezondheid.

Zomersmog en onze gezondheid

Deskundigen schrijven de effecten van zomersmog op de gezondheid voornamelijk toe aan ozon. Tijdens een periode van zomersmog kan het inademen van lucht waarin veel ozon zit, leiden tot de volgende effecten op de gezondheid:

- tijdelijke luchtwegklachten zoals: droge keel, pijn op de borst, hoest, benauwdheid en pijn bij diepe inademing. Ook hoofdpijn, een onbehaaglijk gevoel, misselijkheid en duizeligheid komen voor.
- tijdelijk verminderde werking van de longen. Dit kan gepaard gaan met aantasting van het longweefsel. Hierdoor kan het prestatievermogen verminderen. Verder kan de snelheid afnemen waarmee ons lichaam deeltjes, bacteriën en virussen uit de longen verwijdt.

Behalve deze effecten kan er ook stank optreden waardoor irritaties van ogen en neus ontstaan. Deze irritaties worden veroorzaakt door andere stoffen in zomersmog dan ozon, zoals vluchtig organische stoffen. Onderzoek wijst uit dat de effecten van een eenmalige periode van zomersmog van voorbijgaande aard zijn. Maar herhaalde blootstelling aan hoge concentraties ozon kan mogelijk leiden tot blijvende verminderde werking van de longen. Het effect van ozon op de gezondheid kan van mens tot mens behoorlijk verschillen.

Je kunt de effecten van zomersmog verminderen door geen langdurige zware lichamelijke inspanningen (hardlopen!) buitenshuis te verrichten tussen ongeveer 12 uur 's middags en 8 uur 's avonds. Gedurende die uren is de concentratie ozon het hoogst. In huis zijn de concentraties ozon lager dan buiten. Het is echter niet nodig om binnen te blijven. De meeste mensen (ook Carapatiënten) kunnen rustig naar buiten gaan. Bij zeer ernstige smog kan de Commissaris der Koningin in de provincie een gedragsadvies aan de bevolking geven: geen langdurige inspanning buitenshuis tijdens de piekuren van de concentratie ozon. Ook kan hij aanraden om sportevenementen af te gelasten.

Voor de risicogroepen bij zomersmog is het belangrijk dagelijks te weten hoe de smogsituatie is. Daarom verzorgt het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieuhygiëne (RIVM) actuele informatie over smog via Teletekst, pagina 711 en op <http://www.lml.rivm.nl/>. Ook kan je een app downloaden: <http://www.luchtkwaliteitsmetingen.nl/>

Als bovenstaande tips worden meegenomen kan lopen ook bij warm en vochtig weer best aangenaam zijn. Sterker nog, het kan een extra dimensie toevoegen aan je sportbeleving. Wij wensen jullie een fijne zomer.

Voor vragen, opmerkingen of suggesties: zend een email naar loopveilig@thofrunning.nl.