

# SPORTEN IN DE

# KOUDE

Welke risico's loop ik?

Uitglipden

Onderkoeling

Bevriezing

Ongeval

Welke maatregelen kan ik nemen?

## SPORT VEILIG!

Wanneer je in het donker gaat sporten, zorg je er steeds voor dat je zichtbaar bent door lichten en/of fluo te dragen.

Vermijd donkere kledij!

Zorg voor aangepast materiaal (bv. trailschoenen als je gaat lopen)!



## DRINK WATER!

Drinken is ook bij koude belangrijk, je verliest immers ook vocht tijdens het sporten..

Drink water, vermijd cafeïne en drink geen alcohol.

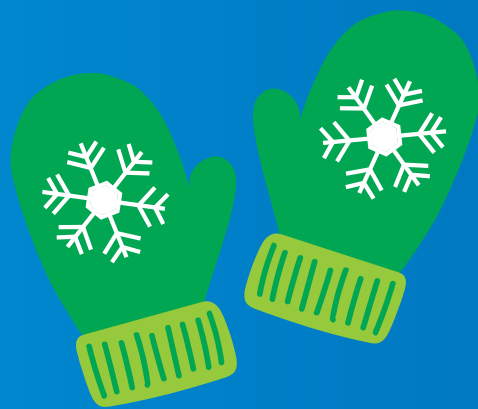
Zorg dat je vooraf voldoende hebt gegeten.

## HOU JEZELF WARM!

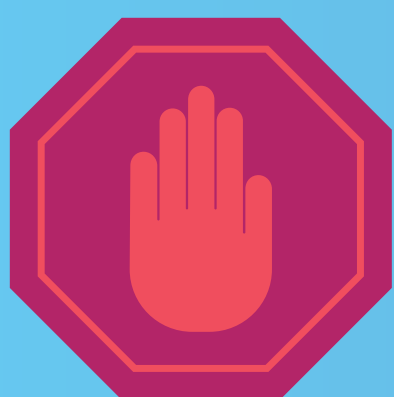
Draag ruimere, wind- en waterdichte bovenkleding & ruimere, warme en water-dichte sportschoenen.

Kleed je in laagjes die je kan uitdoen om warm te blijven en toch niet te zweten.

Draag eventueel wanten en een muts.



## ZORG VOOR JEZELF!



Luister naar je lichaam en laat het langzaam wennen aan de koude. Doe het rustiger aan wanneer je je niet goed voelt.

STOP met sporten en warm je op bij alarmsignalen (vermoeidheid, koude en droge huid, rillen, ...).