

## Tips voor sporten in winterse omstandigheden

1. Zoek de ongelukken niet op. Is het weer te winters met verse sneeuw of ijzel, sla dan gewoon een training over.
2. Wil je er op een winterse dag toch uit, raadpleeg dan even een weersite met actuele informatie zoals [www.buienradar.nl](http://www.buienradar.nl).
3. Bij ijzige kou kun je niet bedekte lichaamsdelen insmeren. Bij harde koude wind doet vaseline wonderen. Denk ook aan je lippen. Een goede lippenbalsem is al voldoende.
4. Elke sporter loopt kans op koudeletsel. Toch hebben vooral sporters met een slechte conditie of met een chronische ziekte een verhoogd risico.
5. Integreer kou in het trainingsprogramma. Je traint zo geen tolerantie tegen kou, maar je bouwt wel ervaring op hoe met kou om te gaan. Maak ruimte voor vaste herstelmomenten om op temperatuur kunnen komen;
6. Kleding tegen kou omvat minimaal drie lagen. De eerste twee lagen bestaan uit lichtgewicht polyester of polypropyleen en fleece of wollen kleding die isoleert. De derde laag houdt het weer buiten, kan vocht afvoeren en wordt alleen gebruikt tijdens een rustpauze of bij wind en regen. Vervang kleding bij langdurige inspanningen op gezette tijden om verzadiging met zweet en/of vocht te voorkomen;
7. Sporters verbruiken meer energie in een koude omgeving. Een tekort aan koolhydraten is zowel voor de warmtevoorziening als voor de training funest. Naast een normale koolhydraatrijke voeding, kunnen extra dranken en tussendoortjes een tekort voorkomen.

Op [Sportzorg.nl](http://Sportzorg.nl) zijn meer tips te vinden voor sporten onder winterse omstandigheden.

### 10 aandachtspunten voor sporters met griepverschijnselen:

1. Bij koorts, spierpijn en een verhoogde hartslag in rust wordt afgeraden te sporten in welke vorm dan ook;
2. Het vroegere geloof dat een verkoudheid of griep "eruit gezweet kon worden" moet dus afgeraden worden;
3. Aangezien virusinfecties niet behandeld kunnen worden met antibiotica zit er niets anders op dan goed uit te zieken. Daarbij kan als stelregel gebruikt worden dat, als de koortsperiode bijvoorbeeld 4 dagen bedroeg, vervolgens nog 4 dagen gewacht moet worden alvorens weer rustig te gaan sporten;
4. Ook andere virussen dan het griepvirus kunnen koorts en spierpijn veroorzaken, bijvoorbeeld virussen die darminfecties met diarree veroorzaken. Ook hierbij geldt een absoluut sportverbod;
5. Alleen bij een simpele neusverkoudheid mag gewoon door getraind worden. Hierbij zal in de regel geen echte koorts optreden en geen spierpijnachtige klachten. Als de klachten dus beperkt blijven tot een zere keel, hoesten en een loopneus, kan er gewoon doorgesport worden;
6. Verder moet er bij een verkoudheid met alleen lokale verschijnselen in de eerste drie dagen alleen rustig en niet te intensief worden getraind;
7. De beslissing om al of niet te gaan sporten neemt u altijd voordat u een koortsverlagend middel of pijnstillertje hebt genomen zoals aspirine of paracetamol;
8. Indien er alleen lokale klachten zijn mag tegen de hoofdpijn overigens wel een pijnstillertje worden genomen en gesport worden;
9. Indien de verkoudheid leidt tot een voorhoofdsholteontsteking, zal sporten extra hoofdpijnklachten veroorzaken en is dan ook niet aan te raden;
10. Ook bij bronchitis zal inspanning leveren moeilijk worden, ook al omdat de functie van de longen dan gestoord is en de zuurstofaanvoer belemmerd wordt.