

Sportdag op warme dagen

Sportdagen op warme dagen kunnen een risico zijn voor de gezondheid van sportende kinderen. De keuze om de sportdag doorgang te laten vinden is aan de school.

De mate van inspanning die verantwoord is, hangt af van de persoon en de omstandigheden!

Omstandigheden

Als de spieren meer warmte produceren dan de huid kan afgeven, treedt warmtestuwing op. De afvoer van warmte hangt vooral af van de hoeveelheid zonnestraling, de luchttemperatuur de windsnelheid en de luchtvochtigheid.

Advies

- Begin vroeg met de sportdag en houd er ook op tijd mee op. Vermijd sterke inspanning tussen 12.00 en 16.00 uur op zomerse dagen (temperatuur meer dan 25 graden in de schaduw) zeker in de zon of bij een warm gebouw.
- Creëer voldoende schaduwplekken waar kinderen kunnen afkoelen. Bij voorkeur worden inspanningen in de schaduw gedaan.
- Vermijd sportactiviteiten waar een sterke inspanning moet worden gegeven. Vervang deze door activiteiten waarbij men zich minder moet inspannen.
- Men kan zich afkoelen door middel van water. Gebruik het element water tijdens de activiteiten op de sportdag.
- Op een locatie met weinig wind is het aan te bevelen om geen sport te bedrijven in de schaduw bij meer dan 30 graden en niet in de zon bij meer dan 28 graden (gemeten in de schaduw).
- Gebruik zonnebrandcrème (factor 25 of hoger) en smeer de kinderen regelmatig in (ook in de schaduw!).

Conditie en inspanning

Kinderen met overgewicht en kinderen die zich zelden inspannen, lopen meer risico dan degenen die fit en slank zijn. Kinderen met een ziekte kunnen extra risico lopen. Wat de één gemakkelijk kan, is voor een ander een grote inspanning. Maar sommige activiteiten zijn voor iedereen inspannend.

Advies

- Laat kinderen op hun eigen tempo meedoen aan de activiteiten. Wanneer kinderen klagen over hoofdpijn of vermoeidheid, laat ze dan rusten.
- Niet alle kinderen kunnen hun eigen grenzen aangeven. Dwing deze kinderen regelmatig pauzes te nemen.
- Las regelmatig pauzes in, en laat kinderen voldoende water drinken tijdens deze pauzes.