

Checklist: Veilig hardlopen in de warmte

Let op deze signalen tijdens het hardlopen:

- ☐ Duizeligheid of licht in het hoofd
- ☐ Snelle of zwakke pols
- ☐ Overmatig zweten of juist helemaal niet meer zweten
- ☐ Koude, klamme huid
- ☐ Hoofdpijn of misselijkheid
- ☐ Vermoeidheid, zwakte of verwarring
- ☐ Spierkrampen die niet weggaan

Wat te doen bij klachten:

- ☐ Stop direct met hardlopen
- ☐ Zoek schaduw of een koele plek
- ☐ Drink kleine slokjes water of isotone sportdrank
- ☐ Koel je lichaam af met natte doeken, water of ijs
- ☐ Bel 112 bij ernstige klachten zoals bewustzijnsverlies of hevige verwarring

Tips voor veilig hardlopen in de warmte:

- ☐ Loop vroeg in de ochtend of laat op de avond
- ☐ Draag lichte, ademende kleding
- ☐ Gebruik zonnebrandcrème en draag een pet of zonnebril
- ☐ Pas je tempo aan, luister naar je lichaam
- ☐ Neem pauzes en zoek schaduw wanneer nodig
- ☐ Hydrateer goed voor, tijdens en na het lopen