

# Kanovaarders opgelet:

**Tips voor sporten in winterse omstandigheden** (deels overgenomen van [www.Sportzorg.nl](http://www.Sportzorg.nl)) 'Nederland staat vaak winters weer te wachten'. Het kan dus koud worden!

Sportzorg geeft algemene tips voor sporten onder 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 weer website met actuele informatie zoals die van [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 koude letsel of onderkoeling. 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.
6. Kleding tegen kou omvat minimaal drie lagen. De eerste twee lagen bestaan uit lichtgewicht thermo onderkleding, polyester of polypropyleen en fleece die isoleert.



7. **Voor kanovaarders geldt het dragen van een goed sluitend neopreenpak (Longjohn) over de thermo onderkleding** in plaats van fleece of wollen bovenkleding. Daaroverheen als derde laag een winddicht jack (**anorak, met of zonder capuchon**).



8. Verder zijn speciale waterdichte (surf)schoenen, neopreen sokken, kanohandschoenen en een goede hoofdbedekking geen overbodige luxe.



9. De derde laag houdt het weer buiten, en wordt ook gebruikt tijdens een rustpauze of bij wind en regen.

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 zijn meer tips te vinden voor sporten onder winterse omstandigheden. Waaronder speciale tips voor hardlopers, schaatsers, over lopen in de sneeuw en lopen op een koude dag. Ook vindt je er tien tips over sporten bij griep!

*Sportzorg.nl is een samenwerkingsverband tussen de Vereniging voor Sportgeneeskunde, de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Sportgezondheidszorg en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid Milieu. De ontwikkeling van de site is mogelijk gemaakt door het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport.*

Website: [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl). E-mail: [info@sportzorg.nl](mailto:info@sportzorg.nl).