Beachvolleybal in combinatie met extreme hitte!

Hoge buitentemperaturen zorgen voor veel zweetverlies. Een lichaam bestaat voor meer dan de helft uit vocht en zorgt dat de lichaamstemperatuur op peil blijft. Al bij een klein verlies kan kramp optreden en/of krijg je hoofdpijn, word je duizelig of misselijk. Verlies je extreem veel vocht via zweet en vul je dit niet goed aan, dan zijn de gevolgen nog extremer en kun je zelfs in een shock belanden. Laten we hier met z'n allen rekening mee houden.

Belangrijk: *Drink veel en drink het juiste!* Lees hieronder hoe je als beachvolleyballer zoveel mogelijk vochtverlies kunt beperken.

Wat kun je doen om vochtverlies zoveel mogelijk te beperken

Als je dorst krijgt, heb je al teveel vochtverlies geleden en dat resulteert automatisch in prestatieverlies! Zoveel voor je gezondheid als je prestaties is het van essentieel belang om je aan onderstaande punten te houden.

Algemene tips

1. Beperk cafeïne houdende dranken op de sportdag tot maximaal vier glazen per dag (cafeïne zit in koffie, cola, Red Bull of andere energiedrankjes).
2. Check steeds je urinekleur als je naar het toilet gaat. Hoe donkerder de kleur, hoe meer uitgedroogd je bent.
3. Drink NOOIT alleen water tijdens het sporten! Drink een isotone drank. We vertellen je later in deze publicatie meer over isotone drank.
4. Gebruik ORS ((Oral Rehydration Salts). Dit is meer dan alleen maar het toevoegen van zout. Er zitten nog andere nuttige mineralen in.
5. Bij kramp tijdens de inspanning NOOIT een zouttablet nemen! Dit maakt de problemen juist erger. Drink een isotone sportdrank als basis, eventueel daarnaast wegspoelen met water!

Tips voor de inspanning

Zorg voor een goede hydratatie voordat je van start gaat! Hoe? Dat vertellen we je nu:

1. Drink 1 á 2 uur voordat je van start gaat, minimaal 750 ml water, sap of zuivel.
2. Drink 15 minuten voordat je de warming-up start, 250 tot 350 ml water en isotone sportdrank. Doe dit afgewisseld.

Tips tijdens de inspanning

1. Start tijdens de warming-up direct met het drinken van 250 tot 500 ml isotone sportdrank. Dit kun je eventueel wegspoelen met water.
2. Drink tijdens de wedstrijd zoveel mogelijk isotone sportdrank, *minimaal* een bidon van 1.000 ml per wedstrijd.

Tips na de wedstrijd
Het is van essentieel belang om je verloren vocht na de wedstrijd binnen een half uur aan te vullen met 250 ml chocolademelk of yoghurtdrank en minimaal 250 ml water. Vul dit 1 á 2 uur later nog eens aan met minimaal 500 ml water, sap, thee of zuivel.
Een kop soep, denk aan een Cup-a-Soup, of bouillon tussendoor kan geen kwaad. Het is zelfs goed! Je vult hiermee het natriumgehalte goed aan. Je kunt dit ook vervangen voor wat zoute nootjes, maar let wel op dat je niet teveel noten eet voordat je de wedstrijd start.

Wat houdt isotone sportdrank in?

Dit is een sportdrank waarmee het vocht het snelst en direct kan worden opgenomen aangezien de samenstelling overeenkomt met het bloed. Door de snelle opname voorkom je maag- en darmklachten tijdens inspanning daarbij ook uitdroging. De snelle vochtopname komt door de ideale samenstelling van natrium en koolhydraten. Door de koolhydraten levert een isotone sportdrank ook snelle energie om uitputting van spieren te voorkomen.

	Hypotoon **Snel in het bloed**	**Isotoon** **Snelst in het bloed**	**Hypertoon** **Langzaam in het bloed**
Kenmerken op etiket	<4 g koolhydraten/glucose per 100 ml	4 – 8 g koolhydraten/glucose per 100 ml	>8 g koolhydraten/glucose per 100 ml
Geschikt voor	Voor, tijdens en na een wedstrijd of training	Voor, tijdens en na een wedstrijd of training	Alleen bij slechte eetlust na een wedstrijd of training
Voorbeelden	Water, erg dunne limonade met water	Aquarius pro/isotone, Isostar, Gatorade	AA high energy, Extran energy

Mocht je alleen AA kunnen krijgen, kies dan de AA isotone (groene buitenkant) of de AA-PRO-energy (rode buitenkant en rode drank).

NB: er zijn nog veel meer merken/soorten op de markt. Kant-en-klaar of in poedervorm. Ons advies is om het in poedervorm te nemen aangezien je dit met water kunt mengen. Isostar is bij vrijwel alle supermarkten te verkrijgen en heeft een prima samenstelling.

Zelf isotone sportdrank maken voor 1 liter
100 ml limonadesiroop, 900 ml water, mespuntje zout.

Schaduw en sandsocks

Neem je eigen beachtentje mee om schaduw te creëren. Gebruik ook een pet of andere bedekking voor op je hoofd. Sandsocks zijn ook een goede oplossing om warme voeten te voorkomen.

Zonnebrand

Smeer jezelf regelmatig goed in met zonnebrandcrème om verbranding van je huid te voorkomen.