

Vliegen met warm weer, hoe doe je dat veilig?

De eerste echt warme dagen zijn dit seizoen al geweest, maar er zullen er deze zomer vast nog een aantal volgen; hier in Nederland, op het buiteland kamp of net tijdens die wedstrijd in jouw agenda. Het zinnetje “zet je petje op, smeer je in en drink genoeg” kan iedereen inmiddels dromen. Maar het in de zon op de strip staan, of vliegen tijdens warme (blauwe) dagen kan een serieuze uitdaging voor je lichaam zijn.

Iedereen kent de verhalen uit de krant van de hardlopers die tijdens een wedstrijd oververhit of zelfs een hitteberoerte krijgen. Maar ook voor ons, met onze lange dagen op het veld, is oververhitting of een zonnesteek een reëel risico.

Het belang smeren van zonnebrand met minimaal SPF 30 is bekend, niemand wil huidkanker. De pet geeft schaduw aan het hoofd (maar let op: deze moet wel ventilatiemogelijkheden hebben zodat je hoofd de warmte kwijt kan). En dan die laatste; drink genoeg. Maar wanneer drink je eigenlijk genoeg?

Algemene adviezen zijn: drink met regelmaat kleine hoeveelheden, zorg dat je blijft plassen en zorg dat de urine lichtgeel is, eet vochtig voedsel en vermijd alcohol. Die laatste verraad het al, het gaat niet alleen om hoeveelheid vocht, maar ook over wat je drinkt.

Wanneer je veel zweet, verlies je namelijk niet alleen water, maar ook elektrolyten (met namen natrium en kalium). Elektrolyten zijn mineralen in je lichaam die essentieel zijn voor allerlei belangrijke lichaamsfuncties, zoals het regelen van je bloeddruk, het uitwisselen van vloeistoffen tussen cellen, en het overbrengen van zenuwsignalen.

Normaal gesproken vullen we onze elektrolyten aan via voedsel, maar bij zware inspanning zoals een hele dag op het veld lopen of een lange vlucht maken tijdens warme dagen kan het nodig zijn om extra elektrolyten toe te voegen aan je drinken om de verliezen aan te vullen.

Gelukkig hoeft het aanvullen van elektrolyten niet moeilijk te zijn; veel sportdranken bevatten elektrolyten zoals natrium, kalium en magnesium. Kies voor een drankje met een lage hoeveelheid suiker, want te veel suiker kan je bloedspiegel destabiliseren en uitdroging verergeren. Daarnaast zijn er ook speciale poeders of tabletten die je aan je water kunt toevoegen om het te verrijken met de juiste elektrolyten. Deze zijn vaak handiger om mee te nemen en bevatten precies de juiste hoeveelheden van de belangrijkste mineralen.

Maar let wel op: voor zowel vocht als elektrolyten geldt dat te veel ook schadelijk kan zijn. Het is dus belangrijk om een goed evenwicht te vinden en niet te overdrijven.

Commissie Veiligheid
veiligheid.zweefvliegen@knvv.nl