



Winge Golf & Country Club



Wat te doen bij een hittegolf?

Zo blijf je fris, fit en veilig op de golfbaan!

Zwoele zomers, snikhete fairways en puffende flights... De zomers worden steeds warmer en een hittegolf is geen uitzondering meer. Maar geen paniek: met een beetje voorbereiding en gezond verstand kan je ook bij tropische temperaturen blijven golfen. Gezond Sporten en Golf Vlaanderen geven de beste tips om het hoofd koel te houden tijdens jouw rondje golf.

(1) Smeer je slim in!

UV-straling is niet altijd zichtbaar, maar kan wél schade aanrichten – zelfs op bewolkte dagen. Je huid beschermen is dus belangrijk, ook als de zon zich even verstoppt.

- Check de UV-index voor je vertrekt. Je vindt die op www.meteo.be of in je weerapp.
- Gebruik een zonnecrème met minstens factor 30 die waterbestendig en zweetproof is. Voor kinderen is een factor 50 een must.
- Smeer je vooraf in. Ideaal 20 minuten voor je in de zon gaat.
- Smeer elke 2 uur opnieuw.
- Wil je vettige handen vermijden? Gebruik dan een spray die je niet moet uitsmeren.

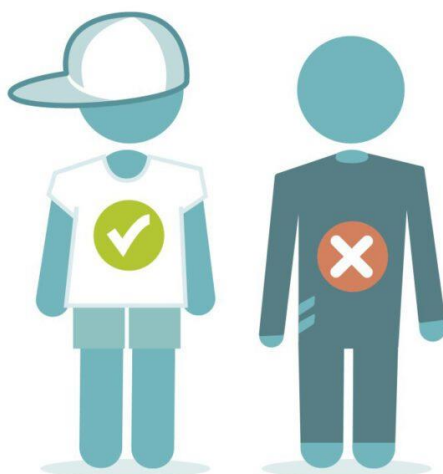


**Drink VOOR, TIJDENS en NA het sporten.
Neem voldoende rust- en drankpauzes.**

(2) Drink voldoende!

Hydrateren = presteren. Tijdens het golfen verlies je al snel een liter vocht per uur. Voorkom vermoeidheid, spierkrampen of zelfs een hitteslag.

- *Neem altijd voldoende water mee.*
- *Drink elke 20 minuten zo'n 300 ml, wacht niet tot je dorst hebt.*
- *Bij meer dan 25°C of bij overmatig zweten: wissel water af met een isotone sportdrink.*
- *Vermijd alcohol tijdens of na je ronde. Het werkt vochtafdrijvend én verstoort je thermoregulatie.*
- *Koffie en thee mogen met mate.*



Draag een pet. Kies voor lichte, ventilerende, zweetafvoerende sportkledij. Neem droge kleding mee.

(3) Slimme kleding maakt het verschil

Golfen in de zon is heerlijk, maar oververhitting ligt op de loer. Kleed je bewust.

- *Draag een pet of hoed, liefst eentje met een donkere klep aan de binnenzijde om verblinding te vermijden.*
- *Kies voor lichtgekleurde, luchtige sportkleding die zweet afvoert.*
- *Gebruik gerust je paraplu om schaduw te creëren.*



Extra tips om het hoofd koel te houden

- *Plan je tee time vroeg in de ochtend wanneer het nog koel is.*
- *Neem een natte handdoek mee voor in je nek.*



**Verminder de tijdsduur van je inspanning
en pas je tempo aan.**

(4) Luister naar je lichaam en zorg voor jezelf!

Voel je je slap, duizelig of krijg je hoofdpijn? Neem dit serieus!

Typische alarmsignalen:

- *Spierkrampen*
- *Misselijkheid*
- *Verwardheid*
- *Hoofdpijn*
- *Hartkloppingen*

Reageer meteen: zoek schaduw, stop met sporten en drink water. Gun je lichaam de tijd om af te koelen.



Wat als er onweer dreigt?

Zomerse hitte gaat vaak gepaard met hevige onweders. Golfbanen zijn open vlaktes en daarom extra risicovol. Veiligheid komt altijd op de eerste plaats.

Enkele praktische tips:

- De beste bescherming tegen bliksem biedt een gebouw, bijvoorbeeld het clubhuis, of gesloten schuilhutjes op de baan met een bliksemafleider.*
- Als de "beste bescherming" te laat bereikbaar is, zoek dan een lage plek op, bijvoorbeeld een droge greppel of een groepje kleine bomen in een bos.*
- Ga niet in een groep staan maar minimaal twee meter van elkaar af.*
- Neem niet je golfclubs, paraplu en trolley mee naar je schuilplek; golfclubs en paraplu's werken als bliksemgeleider.*
- In een open terrein: schuil gehurkt op de tenen, armen over de knieën, het hoofd zo laag mogelijk en de voeten tegen elkaar.*
- Schuil niet in halfopen schuilhokjes en tenten, onder alleenstaande bomen en nabij hekwerken, in buggy's en cabrio's.*
- Schuil niet in de buurt van water en op zeer natte grond.*

Een speler is zelf verantwoordelijk voor zijn eigen veiligheid en mag te allen tijde stoppen als hij denkt dat er gevaar voor blikseminslag dreigt.

Conclusie: speel slim, geniet voluit

Golfen tijdens een hittegolf is perfect mogelijk – als je goed voorbereid bent. Smeer, drink, koel af, luister naar je lichaam én schuil tijdig bij onweer. Zo hou je het aangenaam, sportief én veilig.

