



Algemene voorzorgsmaatregelen bij het buiten actief zijn



WELZIJN OP GROEN RECEPT

Matig intensieve buiten activiteiten zijn gezond. Stel als doel minimaal 150 minuten per week zoals de combinatie van aerob, cardio en aandacht wandelen.

Jouw veiligheid is nummer 1 als je buiten fysiek actief bent.

Deze handleiding beschrijft:

- Een aantal voorzorgsmaatregelen om op te volgen.

Medicijnen en jouw veiligheid

Zijn er voor je hoge bloeddruk medicijnen voorgeschreven zoals plastabletten of bètablokkers? Overleg dan met je (huis)arts.

Je kunt ook dan meestal prima buiten fysiek actief zijn, maar het kan nodig zijn om een aantal veiligheidsstappen te zetten.

- Blijf koel. Door de medicijnen kan het voor je lichaam moeilijker zijn om de warmte kwijt te raken als je je gaat inspannen. Houd je lichaam koel door:
 - Veel water te drinken als je actief bent
 - Als het warm is doe dan de activiteit vroeg in de morgen
 - Als het warm is doe dan minder (afstand en intensiteit)



- De medicijnen kunnen je suikerspiegel beïnvloeden. Dit kan je een wat duizelig gevoel geven. Als je je een beetje licht in je hoofd voelt of duizelig:
 - Kort dan de activiteit in, of doe rustiger
 - Eet een stukje fruit
 - Begin pas weer als je je weer goed voelt

Algemene veiligheidstips

- Blijf ademen, houd je adem niet in. Doe voor de activiteit een ademhalingsoefening die je rustig maakt.
- Begin met rustige oefeningen, zoals de aerobe wandeling.
- Luister naar je lichaam en pauzeer als het nodig is
- Begin altijd met losmaak en opwarm oefeningen
- Eindig met strek en cooling down oefeningen.
- Controleer na elke buitenactiviteit je lichaam op teken.

Bron: Alberta Centre for Active Living.

Natuurmoment:

Teken

Teken zijn zo klein dat je ze nauwelijks ziet. Toch kunnen ze flinke schade aanrichten door nietsvermoedende wandelaars te besmetten met de ziekte van Lyme.

Teken zitten vooral in struikgewassen, grassen en heide. Let dus met name op als je gaat wandelen op de heide of door het bos of als je gaat tuinieren. Controleer jezelf, je kinderen en eventueel ook je hond of kat goed. Zoek naar een zwart puntje op de huid en kijk vooral op warme plekjes zoals liezen, knieholtes, oksels, bilspleet, rand van je ondergoed, achter de oren en rond de haargrens in de nek.

Tips om te voorkomen dat je gebeten wordt:

- Draag dichte schoenen, lange mouwen en een lange broek (er bestaan teekwerende sokken)
- Blijf op de paden

App 'Tekenbeet'

Het RIVM heeft de app 'Tekenbeet' ontwikkeld. Deze app is nu ook gratis te downloaden voor Android-gebruikers in de Google Play Store en voor Apple-gebruikers in de App Store.

Met deze app kunnen mensen (ook buiten, zonder internetverbinding!) opzoeken hoe teken eruit zien en wat je moet doen om teken correct en snel te verwijderen.

Bron: IVN