

# Hitteprotocol GWP

Met de warme dagen die in het verschiets liggen, is het volgende van belang:

Als het warm is op de golfbaan, moet de speler daar goed rekening mee houden. Wij geven dan ook graag wat nuttige tips, die het golfspel ten goede komen en zorgen dat u veilig en gezond de baan in gaat en er weer uit komt.

Tips ter voorbereiding en voor in de baan:

Ken je eigen grenzen.

Luister goed naar je lichaam. Ga niet de baan in als je je niet goed voelt, stop met spelen als je onwel wordt door de hitte. Bij hoge temperaturen verwijden de bloedvaten zich en moet het hart harder werken om het bloed rond te pompen.

Bij een warmtebevinging is het belangrijk het lichaam zo snel mogelijk te koelen en de speler snel vocht toe te dienen. Direct de ambulance bellen, want snel transport naar het ziekenhuis is noodzakelijk.

## Eet- en drinktips

Neem voldoende water mee voor je ronde en vul je flesje tijdig bij. Bij warm weer hebben ouderen vaak minder dorst, maar er moet juist gedronken worden om het lichaam te verkoelen.

In de baan is een watertappunt op weg van hole 5 naar 6 (meteen na het oversteken van de weg), eveneens te gebruiken bij het oversteken van hole 14 naar 15. Ook is een watertappunt aanwezig bij de gele teebox van hole 10.

Neem wat te eten mee, denk daarbij ook aan fruit (bv meloen, aardbeien) of chips met zout.

Drink 20 – 30 minuten voor de starttijd van de ronde of wedstrijd een halve liter water en neem voldoende water mee in de baan, zeker als je veel zweet.

Vermijd alcohol, dat bemoeilijkt het handhaven van je lichaamstemperatuur. Het drinken van koffie en thee kan (met mate) geen kwaad. Koffie, thee en alcohol drogen het lichaam namelijk uit.

## Kleding en bescherming

Smeer goed tegen de zon met een zonnecrème met hoge beschermingsfactor.

Draag lichte kleuren en ademende en luchtige kleding, die geen vocht vasthoudt.

Houd het hoofd 'koel'. Draag een pet met een donkere binnenkant, dat beschermt de ogen beter tegen de felle zon. Of draag een zonnebril.

Gebruik de golfparaplu als parasol ter bescherming tegen de zon

Neem een extra handschoentje mee

Neem een extra handdoek mee. Maak die vochtig als extra verkoeling. Een natte handdoek in de nek of wat water op het hoofd heeft een verkoelende werking.

Als het speeltempo het toelaat, rust af en toe uit op een schaduwrijke plek.