

## 7.2 Omgaan met koud weer

### 1. Inleiding

Iedereen die de sport survival beoefent weet dat het koud kan zijn. Vingers worden koud en doen zeer, je gaat trillen en de lust om lekker te sporten vergaat je. Het liefst ga je naar huis, of naar binnen om op te warmen. Feitelijk geeft het lichaam een signaal aan de hersenen: ik koel teveel af, help me!

Als trainers komen we dit regelmatig tegen. Sporters die door de kou en nattigheid, al dan niet gecombineerd met wind gehinderd worden in hun sportbeoefening. Jongere sporters hebben hier meer last van dan oudere. De natuurlijke isolatielaag (onderhuids vetweefsel) is bij kinderen nou eenmaal minder dan bij volwassenen. Dit heeft zijn weerslag op de motivatie van de sporter en daardoor op de groep waarin de sporter traint. De sfeer in de groep wordt wat minder, wat ook logisch is, want we hebben het koud en dat is nooit een goede basis voor gezelligheid. Gelukkig kun je als sporter veel doen om te voorkomen dat je koud wordt. Het is een kwestie van wat voorbereiding en wat hulpmiddelen. Hierdoor wordt de kou geen belemmerende factor meer en blijft de zin in sporten hoger.

In de onderstaande paragrafen leggen we deze voorbereiding graag uit, zodat we allen weer kunnen genieten van een pracht sport zonder teveel afkoeling op te lopen. In de laatste paragraaf hebben we een aantal tips neergezet.

### 2. Advies van de trainers

Als sporter zorg je voor vier zaken: 1. voldoende uitgerust en blessurevrij beginnen aan de training, 2. jezelf voorzien van voldoende brandstof om een grote inspanning te leveren, 3. gekleed in laagjes die je uit kunt doen naarmate je lichaam opwarmt en 4. voorzien van drinken om vochtverlies door zweet en verbranding aan te vullen. Deze vier zaken dien je voor elke training geregeld te hebben. Weersomstandigheden zijn een verzwarende factor, zowel de warme als koude variant.

### 3. Toelichting op de vier zaken

#### a. Voldoende uitgerust en blessurevrij

- i. Slaapgebrek draagt in belangrijke mate bij aan afkoeling. Jonge sporters hebben ongeveer 9-11 uur slaap nodig om goed voor de dag te kunnen komen. Slaaptekort zorgt er daarnaast voor dat het lichaam extra energie verbrand om wakker te blijven. Deze energie komt dus niet ten goede aan warm blijven. Hierdoor koelt de sporter eerder en sneller af.

#### ii. Blessures

Als je een blessure hebt opgelopen is het lastig om goed te sporten. Niet alleen kun je niet alles meedoen, wat gevolgen heeft voor het trainingsplan. Je loopt ook het risico dat je blessure erger wordt, omdat je toch stiekem teveel gaat bewegen. Ons advies: bij blessures, wacht met sporten bij de vereniging tot je pijnvrij bent en alles weer kunt. Op die manier hou je het leuk voor jezelf, de groep en de trainers. Houd je wel aan de wensen en opdrachten van de dokter of fysiotherapeut, maar voer ze thuis uit. Dan ben je het snelst weer inzetbaar en kun je weer meesporten. Halfslachtig meesporten op het terrein zorgt ervoor dat je sneller afkoelt. Je bent immers buiten, maar beweegt niet genoeg om warm te worden of te blijven.

- b. Voldoende brandstof  
Zorg ervoor dat je brandstof hebt om in koude omstandigheden te verbranden. Je hebt extra nodig voor de compensatie van slecht weer, dus eet voldoende. Sporters die zonder ontbijt in de ochtend sporten (of zonder avondeten 's avonds) hebben bijna geen energie om te verbranden. Gevolg daarvan is dat je sneller koud wordt, want je "kachel" wil niet branden.
- c. Gekleed in laagjes  
Wat moet mijn kind aan? Dit is de meest gestelde vraag door ouders op dit moment.
1. Standaard tenue: Sokken, ondergoed, lange tight en clubshirt;
  2. Uitgebreid tenue: Standaard tenue aangevuld met een thermoshirt;
  3. Koud weer tenue: Uitgebreid tenue aangevuld met: muts, handsokken en thermobroek;
  4. Winter tenue: Uitgebreid tenue aangevuld met een 2<sup>e</sup> thermoshirt
- i. Wat doe je wanneer aan?  
Het standaard tenue heb je altijd aan. Maar als het wat kouder wordt rond de 15 graden dan is het uitgebreid tenue aan te raden. Koud weer tenue trek je aan als het guur weer is. Veel sporters trekken pas een thermobroek aan als de temperatuur onder nul graden komt, maar bij guur (nat en winderig) weer adviseren wij de jonge sporters een extra broek aan te doen. Winter tenue als het koud weer tenue toch nog te koud blijkt te zijn.
- ii. Speciale aandacht voor:  
Beter te dik gekleed beginnen. Je kunt altijd na de warming up je thermoshirt uittrekken als het te warm blijkt te zijn. Handschoenen en dikke jassen zijn om veiligheidsredenen niet toegestaan. Je kunt niet klimmen met handschoenen aan, het risico op valpartijen door te weinig grip is groot en dat vergroot de kans op blessures. Dikke jassen belemmeren je in je beweging waardoor het risico op vallen uit hindernissen onaanvaardbaar groot wordt. Dit type kledij is voor op de fiets als je komt en gaat. Handsokken maak je van dikke "werksokken". Tenen eraf knippen armen erin en klaar. Je handen blijven warm en je kunt ze snel terugslaan om te klimmen.
- d. Voorzien van drinken  
Als je sport verbrand je energie. Het lichaam gebruikt daar vocht bij. Door sporten ga je zweten. Dit is een koelmechanisme wat nog meer vocht kost. Zorg er daarom voor dat je een bidon / flesje bij je hebt met water (geen zoetigheden). Op peil houden van vocht zorgt ervoor dat je voldoende energie kunt verbranden waardoor je minder snel afkoelt.

Wist je dat:

Je bij elke bouwmarkt / tuincentrum "werksokken" kunt kopen voor weinig geld die prima zijn als handsokken?

Een thermoshirt zorgt ervoor dat warmte niet zo snel verdwijnt, maar genereert zelf geen warmte. Een koud lichaam heeft dus weinig aan een thermoshirt.

60% van de warmte verdwijnt via je hoofd. Een muts is dus een belangrijk hulpmiddel. Sommigen vinden dat niet lekker zitten, maar dat gevoel haalt het niet bij koud worden. Dus zet op die muts is ons advies.

Met deze tips heb je het als sporter een stuk minder koud. Dat komt je sportprestaties ten goede, je humeur en ook de sfeer in de groep. Dus nogmaals; zorg dat je de vier zaken geregeld hebt:

- Voldoende uitgerust en blessurevrij beginnen aan de training,
- Voorzien van voldoende brandstof om een grote inspanning te leveren,
- Gekleed in laagjes die je uit kunt doen naarmate je lichaam opwarmt,
- Voorzien van drinken om vochtverlies door zweet en verbranding aan te vullen.

#### Advies voor trainers:

In navolging van het advies over kleding van de sporters hierbij wat aanvullende tips voor het invullen van een training. Het blijft uiteraard gezond verstand en is dit ook enkel bedoeld om over na te denken.

De theorie is, als een lichaam kouder wordt door omgevingsfactoren het automatisch een seintje geeft als het warmer wil worden. Vaak doen we een extra thermo aan en eventueel een muts en dan krijgen we het wel weer warm. Als volwassenen kunnen we dit herkennen en weten we hiermee om te gaan. De jeugdleden herkennen dit minder snel en zal je als trainer hierop moeten inspringen.

Een volwassen lichaam is beter bestand tegen de kou. Door een betere natuurlijke vetlaag, maar juist ook door een verbeterd spierstelsel. Spieren genereren warmte. Des te meer spieren, des te sneller wordt degene bij arbeid warmer. Kleding houdt alleen de warmte vast.

Dus je kan de dikste kleren aan hebben, zonder interne actieve kachel krijgt iedereen het koud.

Een goede maaltijd vooraf is natuurlijk essentieel. Kachel moet branden. Voeding is de brandstof. Een cracker of een liga is niet voldoende. Het lichaam verliest ongeveer 40 tot 60 % warmte via het hoofd. Om warmteverlies (afkoeling) tegen te gaan is een muts dus essentieel.

Water geleid 40 x beter dan lucht. Ben je droog dan heeft wind niet veel invloed op je als je degelijk gekleed bent. Wordt je nat, dan koel je dus 40 x sneller af. Hier ligt dus ook de uitdaging van de survivalsport.

#### Terug naar je training:

Als trainer heb je het doel om je weloverwogen training door je groep te laten uitvoeren.

Aandachtsspanne heeft invloed op de concentratie om de training te volgen. Een koud lichaam luistert niet meer en is met zichzelf bezig.

Hier wat tips om mee te nemen in je training.

Tijdens de warming up moet het lijf warmte gaan genereren en de spieren warm maken voor de inspanning van de komende training. Voor de survival is dat het gehele lijf.

Maar zorg dat mensen niet compleet bezweet terugkomen. Een natte rug geeft als je terugkomt op het terrein gelijk afkoeling, net als je met de kern wilt beginnen.

Maak dus een  korte warming up, diverse loop en spieroefeningen, maar laat mensen niet helemaal bezweet terugkomen. Denk eraan dat mensen vaak met teveel kleding een warming up starten en het vrij snel warm krijgen.

Daarnaast is het zaak dat je je groep droog houdt. Niet grondoefeningen doen met koud weer. De grond is vaak nat. Dan zijn je achterste en rug nat en koel je dus 40 x zo snel af.

Er zijn genoeg oefeningen waarbij je een bepaalde spiergroep staand of hangend kan prikkelen.

Handen kunnen snel opwarmen. Die kunnen in de handwarmers snel weer opgewarmd worden. Die mogen dus wel de grond raken.

Tijdens de kern wil je mensen actief houden. Als het koud is moet je mensen bezighouden. Geen grote groepen bij elkaar, want dan staan ze te lang stil. 2-tallen houden elkaar in de gaten en blijven meer in beweging dan een viertal.

Zorg voor veel afwisseling.

Als mensen het koud krijgen kunnen ze ook wat statische oefeningen uitvoeren. Grote spieren genereren veel en snel warmte. Zoals been, bil en borstspieren. Dus goed uitgevoerde squats, push ups en lunges geven snel een gewenst verwarmend resultaat. Kinderen kunnen uren hangen aan hun armen en genereren hiermee dus weinig extra warmte. Probeer dus, eventueel in spelvorm, ook de beenspieren te integreren in de oefening. Zoals een kikkersprong, ganzenpas of een stoel houding.

Een cooling down mag niet ontbreken, maar maak dit niet te statisch. De lichamen koelen snel af.

Hierna snel een muts op en een warme top aan.