



Veilig en Gezond bewegen

life  beats

lyondellbasell

# Veilig en Gezond bewegen

bewegen is een belangrijk onderdeel om fit te zijn. Je zal het leuker vinden om te bewegen als je de gekozen activiteit ook leuk vindt.

In deze presentatie staan verschillende tips over hoe je veilig kan deelnemen aan bewegen zoals:

- Fietsen,
- Hardlopen,
- Wandelen/hiking,
- Zwemmen,
- Krachttraining

Verzeker jezelf ervan dat je lichamelijk in staat bent om veilig te bewegen. Hiervoor kan je altijd contact opnemen met je huisarts. Beter is het om een sportmedische keuring te ondergaan om zeker te stellen dat je veilig kan gaan sporten.

*Veel zorgverzekeraars vergoeden eens in de twee jaar een sportmedische keuring. Maak hier gebruik van!*

**Zet je lichaam in beweging!**



# Gemeenschappelijke veiligheids tips voor alle sporten

---

Bij het uitoefenen van elke vorm van lichaamsbeweging, zijn er standaard tips die u kunt volgen om uw veiligheid te waarborgen. Ook hierbij geldt: Check Signals!



## Wanneer je buiten sport:

- Ken de weersvoorspellingen. Plan en kleeid je hier naar.
- Als het mogelijk is, sport met een partner. Als dit niet mogelijk is, laat iemand weten waar je bent/naar toe gaat en hoe laat je verwacht terug te zijn.
- Neem altijd een mobiele telefoon mee. Plaats hier je identificatie en contactpersoon in geval van nood in.
- Wees je bewust van je omgeving en de mogelijke gevaren.

## Bij indoor sporten:

- Wees je bewust van anderen om je heen, vooral als die aankomen of vertrekken van het gebouw.
- Inspecteer alle apparatuur op schade voor gebruik.
- Ken de huisregels en de instructies van de apparatuur voor je deze gebruikt

Boven alles, vertrouw op je instincten. Als de situatie verkeerd aanvoelt, is het waarschijnlijk ook zo. Het is dan verstandig om weer te vertrekken.



# Veiligheid tijdens het fietsen

---

Of je nou fietst voor de lol, als onderdeel van uw dagelijkse woon-/werkverkeer of wanneer je traint voor een wedstrijd, er zijn maatregelen die je kunt nemen om deze populaire sport veilig te beoefenen.

- **Fiets zoveel mogelijk op fietspaden!**
  - Deze zijn meestal veiliger dan wegen.
- **Inspecteer je materiaal voor vertrek!**
  - Is je fiets goed onderhouden en in goede staat?
  - Werken je remmen goed?
  - Is je helm in goede staat en past hij goed?
- **Ken je route!**
  - Ben je goed voorbereid om de gekozen route te fietsen? Geldt dit ook voor het gekozen terrein?
  - Is de route veilig?
  - Blijf alert en kijk altijd ver voor je uit!
- **Zorg dat je gehydrateerd blijft!**
  - Vanaf 2% vochtverlies is er al effect op de prestatie
  - <http://gmhc.nl/files/library/medische%20zaken/vocht%20en%20vochtverlies.pdf>
- **Wees zo zichtbaar mogelijk!**
  - Draag reflecterende kleding en investeer in goede verlichting.
- **Zorg dat je opgemerkt kunt worden!**
  - Wees zeker dat je fiets is uitgerust met een goed werkende bel om omstanders te kunnen waarschuwen.



# Vervolg: veiligheid tijdens het fietsen

---

Onderstaande tips zijn speciaal voor het fietsen op openbare wegen bestemd.

## Gedrag:

- Volgens de wet wordt u beschouwd als een voertuig, hou je aan de verkeersregels.
- Wees voorspelbaar door aan te geven wat uw bedoelingen zijn.
- Kijk goed voordat je van rijstrook wisselt en rij in een rechte lijn.
- Rij met het verkeer mee, niet er tegenin.
- Stop voor roodlicht en stopsignalen.
- Zorg dat je het overige verkeer kunt horen; laat je oordopjes thuis.

## Anticipeer:

- Observeer de condities van de weg waarop je rijdt. Kijk ver genoeg voor je uit om een val te voorkomen.
- Rij alsof het gemotoriseerde verkeer je niet kan zien.
- Rij met een grote boog om geparkeerde auto's heen met inzittenden. Dit voorkomt een botsing met een openende deur.
- Rijdt niet wanneer je onder invloed bent van alcohol, drugs of medicijnen



# Veilig hardlopen

---

Hardlopen kan een leuke manier zijn om in vorm te blijven maar kan ook zwaar zijn voor je lichaam. Deze slide biedt tips om veilig en gezond jouw imitatie van Usain Bolt te vertolken.

- Koop de juiste schoenen voor jouw lichaam. Zorg ervoor dat je eerst een loopanalyse laat uitvoeren bij een specialist voor je nieuwe hardloopschoenen aanschaft.
- Luister naar je lichaam, wil niet gelijk te veel en te snel.
- Ook bij hardlopen geldt: Weest zichtbaar en ga ervan uit dat je niet wordt gezien.
- Loop op de openbare weg altijd links. Laat je niet verrassen in je rug.
- Draag zeer zichtbare, reflecterende kleding. Eventueel kan je dit aanvullen met knipperende verlichting.
- Ga niet hardlopen met oordopjes in. Te allen tijde moet je het overige verkeer kunnen horen.
- Vermijd plaatsen met veel verkeer.
- Bij het oversteken van een weg, maak oogcontact met bestuurders. Als je contact hebt gemaakt kan je veiliger oversteken.



# Veilig wandelen & Hiking

---

Een goede ouderwetse wandeling is de sportkeus van veel mensen. Of je nou gaat wandelen met de hond of gaat bergwandelen (hiking), er zijn enkele voorzorgsmaatregelen die je zou kunnen overwegen.



- Kies daar waar mogelijk voor wandelpaden en trottoirs.
- Als je op de weg moet wandelen loop dan tegen het verkeer in (loop links). Loop dan ook achter elkaar.
- Steek voorzichtig over:
  - Kijk beide kanten op. Maak oogcontact of zwaai naar de bestuurders bij een oversteekplaats.
  - Steek alleen over als je groen licht hebt.
  - Pas op voor fietsers en hardlopers.
- Wees zichtbaar door het dragen van goed zichtbare reflecterende kleding.
- Vermijd tijdens het wandelen telefoongebruik, zoals je ook in de auto doet! Zo kun je je concentreren op je veiligheid.
- Zorg dat eventuele muziek zacht staat zodat je het overige verkeer en fietsbellen kunt horen.

# Veilig zwemmen

---

Zwemmen is een geweldige low-impact sport. Zet het op je lijst met favorieten samen met een paar veiligheidsregels.

- Zwem in aangewezen gebieden onder toezicht van een badmeester
- Zwem altijd samen met iemand anders. Sta niet toe dat iemand alleen gaat zwemmen.
- Laat nooit een jong kind zonder toezicht in de buurt van water. Leer kinderen om toestemming te vragen om naar het water te gaan. Zorg dat kinderen zo snel mogelijk hun zwemdiploma's A-B-C halen.
- Bescherm je huid. Gebruik zonnebrandcrème met een minimale beschermingsfactor van 15 en vermijd de zon tussen 11-15 uur.



- Zwemmen in het water is niet hetzelfde als het drinken van water. Blijft voldoende gehydrateerd.
- Wanneer je gaat zwemmen in open water:
  - Wees zeker dat je op een veilige plaats gaat zwemmen.
  - Weet hoe je stromingen kunt herkennen, je ze kunt vermijden en eraan kunt ontsnappen.



# Veilig krachtraining.

Spiermassa-toename kan worden bereikt met goede krachtraining. Meer spiermassa helpt om je stofwisseling te verhogen en je houding te verbeteren. Leer hoe je deze activiteit veilig in je dagelijkse fitness routine kunt inpassen.

- **Zoek een instructeur:**
  - Een gekwalificeerde instructeur kan je leren hoe je de oefeningen correct kunt uitvoeren.
  - Goede techniek is belangrijk om letsel te voorkomen.
- **Stel doelen:**
  - Samen met je instructeur stel je doelen voor je gewicht-trainingsprogramma.
- **Begin wanneer je er klaar voor bent:**
  - Meestal is het beter om pas na je 15e te beginnen met krachtraining.
- **Zorg voor een Warming Up en Cooling Down:**
  - Zorg voor een Warming Up en Cooling Down bij elke training. De Warming Up moet bestaan uit cardio training om warm te worden waarna rekoefeningen volgen.
  - Bouw een training op door te beginnen met lichte gewichten en deze daarna te verhogen..
  - Rekoefeningen zijn ook belangrijk tijdens de Cooling Down..



## Vervolg: Veilig kracht training

---

Probeer deze DOs en DON'Ts voor veilige krachttraining.

- **DOs**

- Zorg dat er iemand helpt als je zware gewichten tilt.
- Hou je rug recht bij het tillen..
- Maak gebruik van de juiste tiltechniek als je gewichten verplaatst..
- Draag schoenen met goede grip.
- Wees er zeker van dat de gebruikte apparatuur in goede conditie is.

- **DON'Ts**

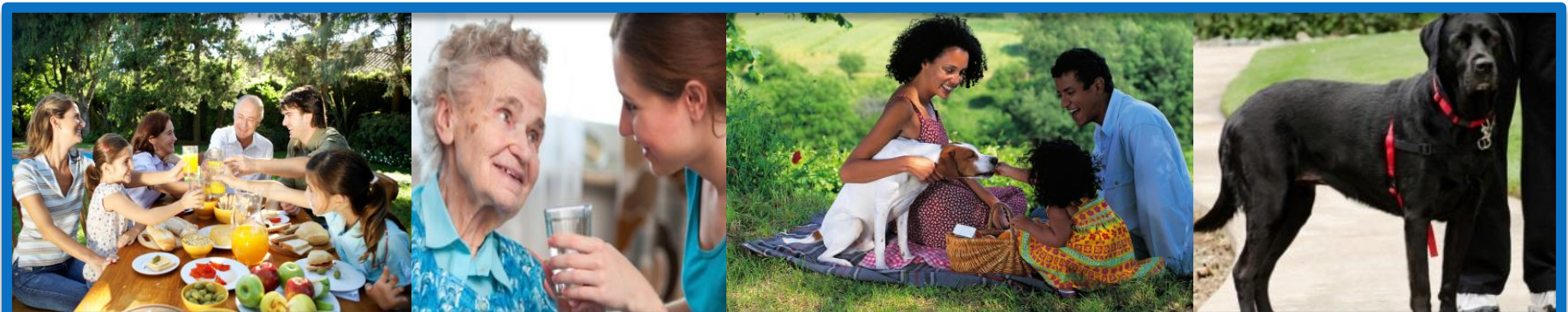
- Let op je ademhaling tijdens het tillen van zware gewichten. Voorkom hyperventileren (te snel in- en uitademen) of het inhouden van je adem.
- Til niet verder al je pijn voelt. Probeer de oefening na een paar dagen nogmaals of probeer dezelfde oefening met minder gewicht.
- Train spiergroepen niet vaker dan 3 keer per week.
- Niet “vals spelen” met je techniek om zo zwaardere gewichten te kunnen tillen.
- Til geen zware gewichten zonder hulp.
- Til niet meer dan je veilig kunt optillen. Beter is meer herhalingen met lichtere gewichten.

# Waarom bewegen?

---

- Verbeteren van de kwaliteit en kwantiteit van je leven.
- Verbeteren van je geestelijke gezondheid.
- Verminderen van stress.
- Helpt je om gewicht te verliezen.
- Helpt om bepaalde ziektes te voorkomen

## Wat of wie is jouw reden om te gaan bewegen?



# Gezond ouder worden

---

Het is in jouw handen!

Start *vandaag.*



life  beats