



Sport en alcohol gaan niet samen.

Als je sport, presteer je optimaal als je hard en intensief traint en als je zowel mentaal als fysiek in topconditie bent. Voor of tijdens het sporten of fitnessen alcohol drinken verhoogt het risico op blessures bij jezelf en bij anderen. Dat komt omdat alcohol je beoordelingsvermogen, precisie, coördinatie en reactietijd beïnvloedt.

En als je geblesseerd raakt, dan kan de alcohol in je lichaam de ernst van je blessure vergroten en het herstel vertragen.

Wanneer je aan het sporten of fitnessen bent, moet je alert blijven en de controle behouden. Bij watersporten en wielrennen kan één foutje dramatische gevolgen hebben.

Wat gebeurt er als je alcoholconsumptie combineert met sporten en fitness?

- Verlies van precisie
- Verlies van lichaamswarmte
- Slechte coördinatie
- Uitdroging/verkramping van de spieren
- Verminderd uithoudingsvermogen
- Langere reactietijd

Sport en alcohol gaan niet samen

- Alcohol en sport gaan niet samen
- Alcohol vermindert je prestaties en verhoogt het risico op blessures



Actie ondernemen

Als je gaat sporten of fitnessen, loop dan niet het risico om jezelf of anderen te blesseren of je prestaties negatief te beïnvloeden door alcohol te drinken. Het American College of Sports Medicine adviseert sporters om 48 uur voor het sporten geen alcohol te drinken. Eventueel zou je wel een drankje op een feestje mogen, maar doe dat niet op een lege maag en drink daarna voldoende water om je vochniveau weer op peil te brengen..

www.overAlcohol.nl

is een site die je helpt bij het maken van geïnformeerde keuzes met betrekking tot alcohol

Andere websites

Op deze sites kun je meer informatie vinden die misschien nuttig is:

www.alcoholinfo.nl
www.jellinek.nl
www.trimbos.nl
www.drinkaware.co.uk
www.aa-nederland.nl
www.tactus.nl
www.alcoholondercontrole.nl

www.spreekbeurten.info/alcohol
www.alcoholenik.nl
www.stichting-be-aware.nl
www.verslaving.nu
www.laatzienietverzuipen.nl
www.fit.nl