

## WATERSPORT EN DIABETES

Ga je naar de Belgische kust of naar een meer in het binnenland, dan kom je ze al snel tegen: watersporten. Zeilen, surfen, kajakken ... Er bestaat echter nog zoveel meer. In dit artikel leer je een aantal watersporten kennen en geven we je enkele praktische tips. Zo kan je 100% genieten aan, in of op het water!

**Freya Van Vlaenderen, studente Voedings- en Dieetleer**

### VOORDELEN (WATER)SPORTEN

Bewegen is gezond, dat moeten we je waarschijnlijk niet meer vertellen. Wist je dat sporten op of in het water nog een aantal bijkomende voordelen heeft? Tijdens het bewegen in of onder water zal het water je lichaamsgewicht dragen en zo de belasting op je gewrichten verminderen. Hierdoor daalt je kans op blessures. De extra weerstand van het water op je lichaam zorgt er ook voor dat je extra kracht en lenigheid traint.

### ENKELE WATERSPORTEN IN GROEP OP EEN RIJTJE

Je zou het op het eerste zicht niet zeggen, maar van synchroonzwemmen, waterpolo en watervolleybal bestaan er ook recreatieve varianten.

### SYNCHROONZWEMMEN

Synchroonzwemmen is ook bekend als artistiek zwemmen of waterballet. Synchroon betekent letterlijk 'gelijk' en toont zo direct aan wat je tijdens de sport doet. Onder begeleiding van muziek maak je samen met andere mensen verschillende figuren op hetzelfde moment. Synchroon bewegen door het water dus. Deze sport vraagt veel lenigheid, gevoel voor ritme en zwemtalent. Wanneer je dit recreatief of voor je eigen plezier doet, hoeft dat zeker niet synchroon en kan je dansend op muziek in het water bewegen.

### WATERPOLO

Waterpolo is een teambalsport waarbij je de bal zoveel mogelijk in het doel van de tegenstander moet krijgen. De bal die gebruikt wordt in waterpolo heeft hetzelfde formaat als een voetbal, maar heeft meer grip.

Waterpolo wordt vaak vergeleken met rugby of handbal, maar dan in het water. Dit spel wordt vaak in competitieverband gespeeld, maar je kan het ook spelen met enkele vrienden in het zwembad. Zorg gewoon voor 2 doelen en een bal. Verdeel de groep in 2 teams en maak vooral plezier in het water. Het is trouwens een pak eenvoudiger als je waterpolo speelt in een stuk zwembad waar je kan rechtstaan.

### WATERVOLLEYBAL

Watervolleybal, ook wel gekend als aquavolley, is een sport die in Brazilië erg populair is. Ze noemen het daar biribol. In België hebben de meeste zwembaden hiervoor geen uitgebreide infrastructuur, maar ook met een opblaasbare volleybalset kan je deze sport voor het plezier doen. Speel gewoon de bal heen en weer over het net.





**“De extra weerstand van het water op je lichaam zorgt er ook voor dat je extra kracht en lenigheid traint.”**

Naast volleybal in het water kan je ook een heleboel andere bekende sporten doen in het water. Denk maar aan waterbasketbal of watervoetbal. Dat laatste kan je ook onderwater spelen, maar dan moet je wel uitgerust zijn met een duikfles. Onderwatervoetbal duurt zo'n 5 minuten per spel en wordt gespeeld met een bal die boven water 12 kg weegt. Watervoetbal is helemaal anders dan onderwatervoetbal, want hierbij sta je maar 15 centimeter in het water. Daarnaast is de bal veel groter dan een normale voetbal en heb je meer kracht nodig om de bal te schoppen door het water in vergelijking met gewoon voetbal. Misschien ook leuk om te doen in ondiepe zee?



#### **INDIVIDUELE WATERSPORTEN**

Meer een individuele sporter? Alleen kan je ook zeker van het water

genieten. Een klassiek voorbeeld is zwemmen, maar denk ook aan kajakken, kanovaren of SUP (Stand Up Paddling). Hierbij sta je op een surfplank met een peddel in de hand. Je beweegt je voort door al rechtstaand op de plank te peddelen.

Een andere sport is je misschien al langer bekend, maar heb jij al gehoord van pilates of yoga op een surfplank? Sup rustig ergens heen, bijvoorbeeld het midden van het meer of achter een rustige rots op reis. Voer dan op je plank verschillende pilates- of yoga-oefeningen uit en je komt helemaal tot rust in de natuur.

Er zijn ook heel wat groepslessen in het water, denk hierbij aan aquagym (gymnastische oefeningen in het water) of aquaspinning (fietsen in het water). Bekijk zeker eens het aanbod in je plaatselijk zwembad.



## BEWEGEN



### SPORTIEVE UITDAGING

Wil je graag een uitdagende watersport? Veel mensen denken meteen aan surfen, waterskiën of wakeboarden, waar een 'board' of plank gebruikt in plaats van skies. Maar heb je al eens aan raften gedaan? Daar vaar je met een opblaasbare boot over een rivier. Deze sport wordt bijna altijd in groep gedaan op wildwater. Je kan dit o.a. beoefenen in de Ardennen of op zee. Veiligheid is heel belangrijk. Draag steeds een zwemvest en helm.

Een andere toffe groepsactiviteit op het water is een tocht op een bananenboot of aqua rocket. Dat is een opblaasbare banaan of andere figuur, waar je op kan zitten terwijl je door een andere boot wordt voortgetrokken. Belangrijk is om je stevig vast te houden!



### ENKELE PRAKTISCHE TIPS

- Ga op voorhand goed na of je je insulinepomp moet afkoppelen. Niet elke pomp kan (langdurig) tegen contact met water en ook al is een pomp in principe waterdicht, dan nog kan een kleine beschadiging (die je misschien niet opmerkt) of een minder goede plaatsing van je pomp toch voor problemen zorgen. Hou ook rekening met de eventuele 'tractie' die wordt uitgeoefend door de watersport op de pomp of sensor.
- Koppel de pomp gedurende maximum 2 uur af tijdens het zwemmen of op het strand. Controleer minstens om de 2 uur je glucosewaarden. Indien nodig koppel je de leiding terug aan en geef je een bolus.



- Ook als je de pomp afkoppelt is het zeer belangrijk om deze op een koele plek te bewaren. Laat de pomp dus nooit achter in een warme auto. Deze kan namelijk erg opwarmen, waardoor de insuline in de pomp te hoge temperaturen bereikt en de werking sneller achteruitgaat. Er bestaan speciale pomptasjes om de pomp (tijdens het dragen) koel te houden. Bewaar je pomp op een veilige plek, om het risico op diefstal te verkleinen. Je pomp kan ten onrechte verward worden met een ander elektronisch apparaat.
- Een sensor kan tegen water, maar

door transpiratie en frequent contact met water, bestaat de mogelijkheid dat de kleefpleister van de sensor (maar ook de pompkatheter) minder lang kleeft. Gebruik eventueel Cavilon®-spray, Conveen Prep Wipes, Skin Tac® Wipes of Tensospray® voor extra kleefkracht. Ook een extra kleefverband (bijvoorbeeld Tegaderm® of Opsite® (kinesiotape) is een optie. Daarnaast bestaan er sensorbanden en sensorhouders en ook specifieke plakkers. **Tip:** Je kan een uitgebreid assortiment terugvinden via onze webshop ([shop.diabetes.be](http://shop.diabetes.be)).

#### TIP

- Gebruik een kompres op de sensor, voor onder de zelfklevende folie. Hierdoor kan je gemakkelijk de folie er weer afhalen, zonder de sensor 'mee te trekken'.
- Bescherm je diabetesmateriaal voldoende tegen water (bijvoorbeeld tijdens een boottocht). Voorzie een waterdichte zak en zorg dat je steeds snelle en trage suikers meeneemt om indien nodig op te suikeren. Ook dat kan je bewaren in een waterdichte zak. Neem eventueel een glucagonspuit -of neusspray mee bij een verhoogd risico op een gevaarlijke hypo.
- Ga je naar het strand met een pomp? Wikkel je pomp eventueel in plasticfolie zodat er geen zand aankan. Neem ook een klein zakje of etui mee en steek daar extra materiaal in. Zo is alles veilig voor het zand en verlies je niets!