

gezond verstand

Je hebt altijd een keuze

De V.V. "STEENBERGEN" zegt JA tegen douchen

Sporthygiëne en douchen op de Club na training en wedstrijd

Het komt regelmatig voor dat de spelers van de jeugd en senioren niet douchen na een training of een wedstrijd. Vaak is het zelfs zo dat er van een team meer spelers niet, dan wel douchen op het sportpark. Het lijkt misschien gemakkelijk en beter om je kind meteen na een training of wedstrijd naar huis te laten fietsen om daar te douchen, of om je kind direct in de auto mee naar huis te nemen. Toch is het beter voor je zoon of dochter, als hij of zij meteen doucht na het sporten.

Waarom is het verstandig om wel te douchen na het voetballen?

Er zijn meerdere goede redenen:

- Het is niet gezond voor een kind om bezweet op een fiets te stappen en sterk af te koelen. Zeker in de koudere maanden verhoogt dit de kans op griep en verkoudheid.
- Ook is het belangrijk om te weten dat juist het oude zweet zorgt voor mogelijke infecties en dat het bovendien stinkt.
- Het is beter voor je spieren als je na het voetballen doucht. Met een warme douche voorkom je dat je spieren te snel afkoelen en dat daardoor de doorbloeding ervan minder wordt. Die doorbloeding is erg belangrijk, omdat het ervoor zorgt dat de afvalproducten in het lichaam snel worden weggevoerd uit de spieren. Bovendien kun je hiermee blessures voorkomen.
- Na het sporten is je lichaam warm geworden. Deze warmte moet je weer kwijt. Dit gebeurt vooral via de huid (transpireren). Als je een warme douche neemt, blijven de haarvaten in de huid langer open staan voor vochtafvoer. Een goed functionerende huid is belangrijk voor de sporter, omdat de huid een belangrijke plaats inneemt in de warmte regulatiemechanisme. Een slechte warmteregulatie is nadelig voor de prestatie.

Kortom redenen genoeg om je kind wel te laten douchen na een wedstrijd of training.

Er is echter nog een belangrijke reden om op de vereniging te douchen en dat is het 'kleedkamergevoel'; een team ontstaat niet alleen op het trainingsveld maar ook in de kleedkamer. Kleedkamerhumor is namelijk datgene waar je een 'grote jongen' van wordt. Dollen onder elkaar geeft saamenhorigheid, dat zorgt voor een bepaalde teamspirit wat vaak voor prima resultaten zorgt. Niet altijd, want er zijn ook, vooral jonge, jeugdteams waar het bloemetjes plukken tot kunst verheven is. Ook dat moet kunnen maar ook daarvoor geldt het zelfde, gezamenlijk douchen, zorgt voor nog meer sfeer.

Samenvattend:

- Hygiëne en gezond sporten; na afloop van een sportactiviteit direct op de club douchen verplicht voor alle spelers/speelster van v.v. Steenbergse
- Uitzonderingen (bijv. ziekte) alleen in overleg met trainer/leider
- Aparte doucheruimte voor meisjes i.o.m. wedstrijdsecretariaat
- Het is verplicht slippers te dragen tijdens het douchen
- Douchen voor K-spelers sterk aanbevolen; echter niet verplicht