

roken de opname en het transport van zuurstof in het lichaam. Het gebruik van alcohol direct voor of tijdens de inspanning onderdrukt het waarnemings-, het concentratie- en het coördinatievermogen, waardoor onder meer de reactiesnelheid minder wordt (sterk verhoogd blessurerisico).

Bij een gezonde leefwijze hoort ook een goede lichaamsverzorging (hygiëne). Dit heeft onder meer betrekking op het douchen met water en zeep na afloop van training of wedstrijd. Het is verstandig (vooral bij koud weer) na het douchen het natte haar goed te drogen om verkoudheid te voorkomen.

De spelers moeten ook de voeten goed afdrogen, vooral de huid tussen de tenen, ter voorkoming van kleine wondjes (voetschimmel). Ze doen er verder goed aan in de doucheruimten badslippers te dragen, de voeten regelmatig te poederen en iedere dag schone sokken aan te trekken.

De nagels van tenen en vingers moeten kort en recht worden afgeknipt, zodat ze niet kunnen inscheuren of beschadigen bij tegenstanders of medespelers veroorzaken. Het spreekt in dit verband voor zich dat tijdens het basketbal geen sieraden mogen worden gedragen.

Met nadruk wordt gewezen op het gevaar van sport bij koorts. Na genezing van een koortsende (infectie)ziekte (waaronder griep!) moet de conditie bovendien weer rustig opgebouwd worden. Dit vereist de nodige extra aandacht van de trainer voor de betreffende speler.

---