

## Voetbal en roken

Roken en sport gaan niet samen !!

Sporten heeft duidelijk een positief effect op de gezondheid, roken helemaal niet.

De schadelijke gevolgen van roken en van passief roken op de gezondheid zijn door iedereen gekend. Roken heeft een negatief effect op de sportprestatie.

Tabaksrook bestaat uit meer dan 1000 schadelijke stoffen, waarvan teer, koolstofmonoxide en nicotine de voornaamste en meest schadelijke zijn.

De belangrijkste negatieve effecten op de conditie en het prestatievermogen van de sporter zijn:

- de sterke daling van de zuurstoftoevoer naar gans het lichaam, voornamelijk naar het hart en de spieren;
- de overbelasting van het hart door de stijging van de hartfrequentie en de bloeddruk;
- het negatieve effect op het zenuwstelsel: vertraging van de reactiesnelheid en verminderd gezichtsvermogen.

In sportdisciplines waarbij het uithoudingsvermogen een belangrijke rol speelt, zoals lopen, fietsen, zwemmen, enz. is de beschikbare hoeveelheid zuurstof bepalend voor de prestatie. Om optimaal te presteren hebben deze sporters een maximale zuurstoftoevoer nodig. Aangezien door het roken de zuurstoftoevoer naar de spieren wordt belemmerd, zal het verschil tussen roken en niet roken in deze sporten het meest voelbaar zijn.

Rokers denken soms verkeerdelijk dat ze de nadelige effecten van het roken kunnen doen verdwijnen door te sporten. De argumenten dat door te sporten de longen worden gezuiverd en de bloedvaten zich terug openen, zijn absoluut fout. Teer, koolstofmonoxide en nicotine zullen onverminderd schade aan het lichaam toebrengen.

Ook de passieve rokers ondervinden negatieve gevolgen van het roken. Tabaksrook bevat zeer veel koolstofmonoxide, maar ook teer en nicotine. Bij passief roken gaat men gedeeltelijk de nadelige effecten van koolstof-monoxide ondervinden, namelijk vermindering van de zuurstoftoevoer en aantasting van het zenuwstelsel. Passief roken heeft gevolgen voor de sportprestatie.

**JEUGD Football Club Gullegem**

Stamnummer K.B.V.B.: 9512

www.fcgullegem.be – infojeugd@fcgullegem.be

Rekening nummer jeugd: BE95 0015 4548 7458



Klachten m.b.t. het rookverbod in bepaalde openbare plaatsen kunnen worden ingediend bij de federale overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu -Directoraat-generaal Dier, Plant en Voeding - Afdeling Voedingsmiddelen en andere consumptieproducten op volgend adres:

[apf.dg@health.fgov.be](mailto:apf.dg@health.fgov.be)

Telefoon:+32-(0)2-210.50.60+32-(0)2-210.50.60Fax:+32(0)2-210.52.40

RAC -Arcadengebouw

Pachecolaan, 19 bus 5

1010 Brussel , België