

Hitte protocol

De laatste jaren kwamen er in de zomers meerdere zeer warme dagen voor. Diverse keren was dan de vraag “moeten we wel gaan trainen?” Daarom is het goed als vereniging een protocol op te stellen waar we ons als vereniging aan houden. In dit protocol vind je regels en tips.

Als de voorspelling van het KNMI is dat de temperatuur tijdens de training 30c of hoger is, gaat de training niet door.

Voorspellingen kunnen fluctueren. Via de groepsapp zal de trainer de atleten van zijn/haar groep tijdig proberen te informeren. Bij twijfel: informeer bij je trainer.

Verder: bij warm weer (maar net niet te warm dat de training niet doorgaat) hieronder de nodige tips om veilig te kunnen sporten:

Algemene tips

- Als je goed eet en drinkt (maar niet te veel) en weet wat je doet, is er niks aan de hand. Gewoon minder hard, minder gek en minder veel.
- Start niet te snel zodat je lichaam aan de warmte kan wennen.
- Bij een inspanning korter dan 45 minuten is drinken tijdens inspanning niet nodig. Vanzelfsprekend dient wel in de uren vóór de inspanning voldoende gedronken te zijn.
- Water over het hoofd gooien of een natte handdoek in de nek leggen, koelt goed af. Ook kun je je shirt nat maken. Download de EHBO-app van het Rode Kruis. Daarin wordt uitgelegd hoe jij jezelf of anderen kan helpen mocht dat nodig zijn (voor de trainers)

Warming-up / cooling-down

- Bij warme omstandigheden is het niet verstandig de kerntemperatuur te veel te laten stijgen door de warming-up. Immers, hoe hoger de temperatuur in de warming-up, hoe eerder deze de kritische temperatuur tijdens de wedstrijd bereikt. Hierdoor zal het prestatievermogen gaan afnemen. Aanpassen van de warming-up lijkt dus zinvol, zoals uitvoeren in de schaduw en verminderen van duur en intensiteit (voor de trainers).
- Zorg ook na afloop voor een goede cooling down, drink en eet wat om vocht, mineralen en koolhydraten aan te vullen en trek droge kleding aan.

Bron: Sportzorg (Sportzorg is de voorlichtingswebsite van de sportartsen in Nederland). Daarop is nog meer info te vinden.