

Protocol wat te doen bij extreme weersomstandigheden?



Voetballen bij warm of koud weer vraagt om extra voorzichtigheid. Zo treedt bij warm weer eerder uitdroging op en is er kans op oververhitting. Dat kan weer leiden tot kramp, flauwvallen, zonnesteek. Kinderen zijn daar extra gevoelig voor. Bij koud weer zijn er minder risico's maar bij een lage temperatuur gecombineerd met harde wind is er wel een verhoogd risico op onderkoeling.

Om de risico's zoveel mogelijk te beperken gelden de volgende algemene adviezen:

### **Warm weer**

- Train minder hard dan gebruikelijk en geef het lichaam de kans om te wennen door de activiteiten rustig op te bouwen.
- Start tijdig met drinken en wacht niet tot je dorst krijgt. Houd drinkpauzes om het vochniveau op peil te houden.
- Draag kleding die ademt waardoor kan de warmte van je lichaam ontsnappen.
- Bescherm je tegen de zon door je goed in te smeren met een goed intrekkende zonnebrandcrème.
- Probeer je lichaam koel te houden door bijvoorbeeld je hoofd of shirt nat te maken.
- Zorg voor een cooling down na de training.

### **Koud weer**

- Blijf in beweging zodat je zelf warmte produceert.
- Kleed je in laagjes. De eerste laag is thermisch ondergoed die het zweet goed afvoert. De tweede laag kan een pulley met rits of hoge kraag zijn. De keuze voor de buitenste laag is afhankelijk van het weer. Regent het kies dan voor een waterafstotend jack. Waait het hard kies dan voor een windjack.
- Bescherm uitstekende lichaamsdelen zoals hoofd en handen doormiddel van een muts of handschoenen.

Bij de VV Annen hebben wij de volgende richtlijn inzake extreem weer:

<b>KNMI code</b>	<b>Actie</b>
code geel	Wees alert op weersomstandigheden. Geen actie.
code oranje	Aangepast trainen. Omstandigheden worden continu bekeken en er volgt actie.
code rood	Geen training.

Bij code oranje staat de jeugdcommissie in contact met de coördinatoren en trainers om te kijken wat verantwoord is en hoe daar invulling aan te geven. De communicatie over de te ondernemen actie verloopt via de coördinatoren en trainers.

Het trainen bij extreem weer is kwestie van het gezonde verstand gebruiken. Tevens zijn de spelers van de JO7 gevoeliger voor extremen dan de spelers van de JO19. Er moet dus ook per leeftijdscategorie bekeken worden wat verantwoord is. Dat doen we met elkaar.