

Weerprotocol SO Soest



Hitteprotocol

De KNVB en SO Soest geven het advies om niet te voetballen boven 32 graden. Bij een buitentemperatuur boven de 30 graden kan de kunstgras temperatuur oplopen tot 45 graden. De trainer van een team en ook de arbitrage zullen altijd op de dag zelf de omstandigheden bekijken. Zij beslissen ook. Zeker de jeugd willen wij beschermen tegen extreme hitte.

Risico bij sporten in warm weer zijn , zeker i.c.m. hoge luchtvochtigheid:

- Je kunt zweet niet kwijt
- Coördinatie gaat achteruit
- Er is kans op concentratieverlies
- Je gaat snel hijgen en het hart gaat sneller kloppen
- Je kunt hoofdpijn krijgen
- Soms word je zelfs duizelig en val je flauw

Voorzorgsmaatregelen

Neem bij warm weer (ook beneden de 30 graden) de volgende maatregelen

- Drink voldoende water vóór, tijdens en ook na wedstrijd/training (ca 500 ml p/u). Waterpunten zijn beschikbaar bij het watertappunt, in de kleedkamer en in de kantine.
- Zorg dat de rust-, omkleed of pauze ruimte koel is, bijvoorbeeld in de schaduw of binnen.
- Las drinkpauzes in
- Pas de speel- of trainingstijd aan of verplaatsen naar een tijdstip eerder of later op de dag
- Zorg voor een rustige en ingekorte warming-up en na wedstrijd/training ook een cooling-down
- Tijdens de wedstrijd/training is waakzaamheid geboden voor leiders/trainers/scheidsrechter op spelers (de een kan sneller oververhit raken dan de ander door bijvoorbeeld fanatisme, niet drinken tussentijd, enz.)
- Sport met luchtige kleding, dat zweetafvoer toelaat. Kleding die ruim zit, dus niet snel plakt aan de huid (waardoor afvoer van zweet onvoldoende kan plaatsvinden en kans op oververhitting toeneemt)

Na training/wedstrijd:

- Voldoende bij-drinken voor aanvulling vocht, mineralen en koolhydraten
- Bij voorkeur in een koele kleedkamer douchen, met koud/lauw water
- Daarna luchtige kleding aan doen
- Géén alcohol om dorst te lessen en als toch dan i.c.m. met glas water bij elk glas alcohol

Bestuur afspraken SO Soest bij hitte:

1. Wij adviseren geen wedstrijden boven de 32 graden te spelen, voor trainen geldt dit ook.
2. De trainer en arbitrage beslissen. Ze kunnen eventueel escaleren naar man/vrouw van Dienst die op hun beurt contact hebben met het Hoofdbestuur.
3. Spelers, ouders en arbitrage worden tijdig geïnformeerd. Bij voorkeur dus niet pas op moment dat ieder al op veld staat.
4. Het hitteprotocol bespreken we jaarlijks met leiders/trainers

Contactpersoon: man/vrouw van Dienst

Onweerprotocol

Bij **onweer** dient men het open veld te verlaten. Niet onder bomen gaan schuilen en ook uit de buurt van ballenvangers blijven. Men dient z.s.m. richting kleedkamer / clubgebouw te gaan en binnen / in beschutte omgeving te blijven. Voor trainers, leiders en toeschouwers gelden de volgende actiepunten:

1. Alert zijn op onweer-ontwikkelingen
2. Tijdig vaststellen op welke afstand het onweer zich bevindt
3. Minder dan 10 seconden tussen bliksem en donder: **direct (laten) stoppen met voetballen/trainen!**
4. Terugtrekken in kleedgebouwen!

Stormprotocol (code geel en rood)

Belangrijk is dat de veiligheid van onze leden niet in gevaar komt op het veld en het komen en gaan naar ons sportcomplex. Bij de verschillende weercodes (geel/oranje/rood) zijn er grote verschillen in de regio's. Uitgangspunt is daarbij de lokale weercode.

Bij code oranje geldt dat voor de onderbouw de training en wedstrijden worden afgekeurd. Bij de bovenbouw en senioren bepaalt een bestuurslid in samenspraak met TC/ trainer of de training verantwoord is en het komen en gaan naar het sportcomplex.

Protocol SO Soest bij extreme weersomstandigheden			
Weerscode	Onderbouw	Bovenbouw	Senioren
Code geel	Trainen toegestaan (tenzij anders besloten)	Trainen toegestaan (tenzij anders besloten)	Trainen toegestaan
Code oranje	Trainen niet toegestaan	Trainen toegestaan (tenzij anders besloten)	Trainen toegestaan
Code Rood	Trainen niet toegestaan	Trainen niet toegestaan	Trainen niet toegestaan

Sneeuwprotocol

Indien er sneeuw op de velden ligt, mogen de velden niet betreden worden. Trainingen en wedstrijden worden afgelast.