

Weerprotocol

Kan er worden getraind? Deze vraag komt regelmatig en vroeg op de trainingsdag al naar voren wanneer het KNMI kleurcodes afgeeft in verband met extreme weersomstandigheden. Extreme weersomstandigheden is niet alleen in warmte of in kou, dit is natuurlijk ook bij (extreem) harde wind/storm.

Best een lastig onderwerp, want vaak is er ook sprake van echte temperaturen en gevoelstemperaturen en er moet goed worden bekeken voor welke regio het KNMI deze kleurcode afgeeft, uitgangspunt is altijd de lokale weercode. Ook hebben we te maken met de verschillende persoonlijke opvattingen en verschil in doelgroepen; de onderbouw, bovenbouw en senioren. Met betrekking tot de verschillende weercodes (geel/oranje/rood) zijn er grote verschillen in de regio's. Daarbij komt ook dat de temperatuur overdag, de avond en op een grasveld/kunstgrasveld verschillend zijn. Temperaturen op een kunstgrasveld kunnen snel oplopen tot ver boven de werkelijke buitentemperatuur.

Belangrijk is dat de veiligheid van eenieder niet in gevaar komt op het veld maar ook het komen en gaan naar ons sportcomplex. Daarbij nemen we geen enkel risico.

Op een bepaald moment op de dag zal er een besluit genomen moeten worden of de trainingen wel of niet door kunnen gaan wanneer er sprake is van extreem weer en lokale waarschuwingen vanuit het KNMI. We zullen in zo'n geval dat besluit uiterlijk 16.00 uur nemen. Het besluit zal worden gedeeld op de website en via de coördinatoren worden verspreid.

Wanneer er wordt besloten dat het complex gesloten is vanwege de weersomstandigheden, vragen wij eenieder zich bij dat besluit neer te leggen. Wat jouw persoonlijke opvatting dan ook is! De lichten blijven uit, de kleedkamers en kantine blijven gesloten. Wanneer het weer omslaat naar erger, dan is er géén mogelijkheid om te schuilen.

Onderstaande uitgangspunten worden bij s.v. DWO gehanteerd

Weercode	Onderbouw(O7 t/m O12)	Bovenbouw(O13t/m O19)	Senioren
Code GEEL	✓	✓	✓
Code ORANJE	✗	✓	✓
Code ROOD	✗	✗	✗



Extreme temperaturen/wind			
	Onderbouw(O7 t/m O12)	Bovenbouw(O13t/m O19)	Senioren
Warmte tot 28° (drinkpauzes inlassen)	✓	✓	✓
Warmte vanaf 28 ° (drinkpauzes inlassen)	✗	✓	✓
Warmte vanaf 32°	✗	✗	✗
Vrieskou vanaf- 5°	✗	✗	✗
Sneeuw/ ijzel op de velden	✗	✗	✗
Windkracht 7-8	✗	✓	✓
Windkracht vanaf 9	✗	✗	✗

ONWEER

Wanneer vooraf bekend is dat er onweer kan komen, worden spelers en trainers gevraagd alert te zijn op eventuele onweersontwikkeling.

Onweer wordt gevaarlijk als de tijd die verloopt tussen het zien van de bliksemflits en de daaropvolgende donder minder is dan 10 seconden. Dit betekent dat de onweer globaal zeer dicht in de buurt is. Aangezien onweer zich snel kan verplaatsen, is het dan tijd spoedig maatregelen te treffen en verlaat iedereen direct het veld. Spelers, trainers en anderen trekken zich terug in de kleedkamers en/of kantine, niet in de dug-out. **Er is hier geen ruimte voor een persoonlijke opvatting/mening.**

Het bovenstaande is een vuistregel die niet altijd opgaat. Onweer kan zich soms plotseling aankondigen, al gaat er meestal wel een dreigende weerontwikkeling aan vooraf. Men dient altijd alert te blijven op dergelijke ontwikkelingen.

De training dient definitief te worden afgebroken als het onweer aanhoudt.

Bij twijfel > verlaat het veld



KLEDINGADVIES

Natuurlijk is iedereen anders; de een heeft het vaak koud, een ander nooit. Wat is nu verstandig op het veld te dragen? Hieronder een advies die gevolgd kan worden.

Zomer

Kies lichte, luchtige kleding die de verdamping van zweet niet belemmert. Gebruik dus 'ademende' kleding. Stof die niet goed ademt plakt tegen je huid en houdt zweet en warme lucht vast. Dat wil je juist voorkomen. Moderne sportkleding is vaak vervaardigd van vezels die ademen en vocht afvoeren.

Neem een bidon mee, vul deze desgewenst nog eens extra in de kantine of in de kleedkamer.

Herfst

Bij temperaturen onder de 12 graden is het advies om lange mouwen en een lange broek te dragen. Dit hoeft niet perse een trainingsbroek te zijn, dit mag ook een thermolegging met korte broek eroverheen. Bij temperaturen onder de 6 graden is het in ieder geval voor de jongste jeugd t/m 12 jaar van belang om drie lagen te dragen (zie onder winter).

Winter

Draag **voor** en **na** het **voetballen** warme kleding. Bijvoorbeeld een trainingspak met warme jas, handschoenen en evt. een muts (het grootste deel van je warmteverlies gaat namelijk via je hoofd). Bij de jongste jeugd zijn een muts en handschoenen tijdens het trainen ook aan te raden. **Tijdens het voetballen:** kleding tegen kou (temperatuur onder de 6 graden) omvat minimaal twee lagen. De eerste laag is vaak een thermoshirt en thermo legging, de tweede laag een shirt met lange mouwen en lange broek en evt handschoenen.

Regen

Draag een regenjack over je kleding. Het is beter om geen nylon of plastic regenkleding te dragen tijdens het sporten. Daar komt absoluut geen water doorheen, maar je zweet kan ook niet ontsnappen. Neem een extra ondershirt of droog thermoshirt mee. Doe je natte shirt tijdens de pauze even uit en trek je droge shirt aan om de warmte vast te houden en niet af te koelen. Zorg in ieder geval voor droge kleding voor als je terug naar huis gaat.

