

Hitteprotocol W.S.C.

Waalwijkse Voetbalvereniging W.S.C. · Veilig Voetballen bij Warm Weer

1. Temperatuurgrenzen en Besluitvorming

- Tot 25°C: Geen extra maatregelen nodig, maar alert blijven.
- 25–30°C: Extra maatregelen verplicht (zie onder).
- 30–32°C: Alleen trainen/spelen met medische begeleiding en strikte maatregelen.
- >32°C: Geen trainingen of wedstrijden. Activiteiten worden verplaatst of afgelast.

2. Voorzorgsmaatregelen bij Warm Weer

- Hydratatie:
 - Drink minimaal 500 ml water per uur.
 - Begin al met drinken vóór de training/wedstrijd.
 - Gebruik bij voorkeur isotone sportdranken.
- Kleding:
 - Draag lichte, ademende sportkleding.
 - Vermijd donkere, strakke kleding.
- Warming-up & Cooling-down:
 - Verkort de warming-up.
 - Zorg voor een rustige cooling-down.
- Drinkpauzes:
 - Las elke 15–20 minuten een drinkpauze in bij temperaturen boven 27°C.
 - Gebruik deze pauzes ook om af te koelen (natte handdoek, water over hoofd).
- Kleedkamers:
 - Houd kleedkamers zo koel mogelijk.
 - Zorg voor ventilatie of airco indien beschikbaar.
- Algemene verkoeling:

- Zoek indien mogelijk de schaduw op.

3. Gedrag en Gezondheid

- Let op signalen van oververhitting:
 - Droge mond, duizeligheid, spierkrampen, hoofdpijn, verwardheid.
 - Bij ernstige symptomen: direct stoppen, in de schaduw zetten, koelen en medische hulp inschakelen.
- Alcoholgebruik:
 - Niet toegestaan vóór de training/wedstrijd.
 - Na afloop alleen met mate en altijd in combinatie met water.

4. Specifiek voor Jeugdteams

- Extra voorzichtigheid bij kinderen.
- Kortere speeltijd en meer pauzes.
- Ouders en trainers worden actief geïnformeerd bij hittewaarschuwingen.

5. Communicatie en Verantwoordelijkheid

- Trainers en scheidsrechters beoordelen de situatie op de dag zelf.
- Bij twijfel beslist het bestuur in overleg met wedstrijdzaak.
- Bij extreme hitte wordt uiterlijk 2 uur voor aanvang gecommuniceerd over afgelasting of aanpassingen.