



Onderwerp: Hitte Protocol

Datum; 10-05-2021



1. 33° Graden of meer

- Officiële melding vanuit de Technische Commissie indien de vooruitzichten dit aangeven.
- De trainingen worden afgelast.

2. Tussen 30° en 32° Graden

(water niet voorradig dan worden de trainingen afgelast)

- Elke 15 minuten neemt men verplicht 5 minuten drinkpauze.
- Verkort de Warming-up. Bij voorkeur in de schaduw als deze voor handen is.
- De gehele training is minder intensief.
- Laat sprint en krachttraining achterwege.
- Probeer waterspeltjes te gebruiken.
- Zorg voor een cooling down.

3. Tussen 25° en 29° Graden

(water niet voorradig, zelf drinken meenemen minimaal 1L/uur)

- Elke 30 minuten neemt men verplicht 5 minuten drinkpauze.
- Verkort de Warming-up. Bij voorkeur in de schaduw als deze voor handen is.
- De gehele training is minder intensief.
- Beperk sprint en krachttraining.
- Probeer waterspeltjes te gebruiken.
- Zorg voor een cooling down.

4. Minder dan 25° Graden

- Men kan normaal trainen.
- Houd rekening met tegen de 25 graden.

In het algemeen.

- Zorg dat iedereen voldoende drinkt, ongeveer 1 liter per uur
- Drink zowel voor, tijdens en ook na de training voldoende
- Laat iedereen lichte*, luchtige kleding dragen, die goed ventileert en het zweet niet vasthoudt. (Dus warmte)
- Gebruik de schaduw indien mogelijk.
- Gebruik je gezonde verstand.

Bij vragen of problemen m.b.t het hitte protocol, graag direct het TC contacten. tc@swifthelmond.nl
Wij zullen dan evt. met een passende oplossing komen.

*** Wit, geel, licht blauw etc., liever geen zwart of donker blauw!**