Betreft: wijziging in bekendmaking

Protocol trainen onder extreme weersomstandigheden AV Fivelstreek

Extreme weersomstandigheden lijken vaker voor te komen en we hebben de afgelopen jaren al meerdere keren moeten besluiten om een training te annuleren. Dit was meerdere keren het geval bij extreme hitte en een enkele keer door gladheid (ijzel) en storm. Tot dusver werd dat ook bekend gemaakt via een mail naar alle leden. Om praktische redenen gebeurt dat in het vervolg alleen nog via onze website <https://www.avfivelstreek.nl> en onze Facebookpagina (zie verderop).

Het al dan niet door laten gaan van een training is meestal een afweging van dat moment. De beslissing ligt in eerste instantie bij het bestuur. Als de omstandigheden tijdens de training plotseling veranderen, ligt de beslissingsbevoegdheid bij de trainer.

Met dit protocol willen we een richtlijn opstellen met criteria voor de verschillende weersomstandigheden en daarmee ook zoveel mogelijk aansluiten bij het beleid van de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie.

Hoge temperatuur:

De atletiekunie geeft als grens de temperatuur van 28°C waarbij zoals aangegeven wordt sporten voor iedereen een extra risico geeft. Dit is voor minder geoefende sporters al het geval vanaf 25°C.

We gaan ons bij het nemen van een besluit vasthouden aan de grens van 28°C:

\* Indien de voorspellingen aangeven dat het op onze trainingsuren 28°C of warmer is, zal er geen training worden gegeven. Het besluit hiervoor zal zo vroeg mogelijk genomen worden maar uiterlijk om 15:00 uur op de dag van de training. Dat gebeurt via onze website of Facebookpagina. In het verleden ook via mail, maar dat lukt om praktische redenen niet altijd op tijd, dus daar zien we in het vervolg vanaf.

\* Bij temperaturen tussen de 25°C en 28°C zal de training wel doorgaan maar is het wel aan de trainers om de inhoud van de training hierop aan te passen. Het is dan van belang dat indien er buiten de baan getraind wordt voldoende drinkwater beschikbaar is; de trainer een telefoon bij zich heeft en er de mogelijkheid bestaat om iemand op te laten halen met een auto (na telefonisch contact met een trainer op de baan die dan iemand kan sturen met een auto).

Extreme gladheid:

In de wintermaanden kan er sprake zijn van extreme gladheid en indien er door strooien geen goed begaanbare paden en wegen zijn kan ook besloten worden de training af te gelasten. Dit zal met name het geval zijn bij hevige sneeuwval in de middag voorafgaande aan de training of bij ijzel.

Indien er tijdens een sneeuwperiode voldoende goed begaanbare paden beschikbaar zijn is het uiteraard aan de trainers om hier zoveel mogelijk gebruik van te maken en gladde oppervlakken te vermijden en ook indien nodig de training aan te passen aan de omstandigheden.

Harde wind / storm:

Voor hardlopen bij extreem harde wind of rukwinden bestaat er niet echt een richtlijn van de Atletiekunie en we zullen als bestuur in de middag voorafgaande aan de training (voor 15:00 uur) een afweging maken of het verantwoord is om te gaan trainen. Criteria hiervoor zullen zijn:

\* de kans op vallen door rukwinden;

\* de kans om geraakt te worden door afwaaiende takken e.d.

Onweer:

Bij onweer aan het begin van de training wordt er niet getraind maar eventueel gewacht tot het onweer voorbij is getrokken (raadpleeg hiervoor buienradar of buienalarm).

Indien het onweer tijdens de training ontstaat zal deze worden afgebroken en gaat de groep ofwel ergens schuilen totdat het onweer voorbij is of terug naar de baan. Dit is vaak vooraf moeilijker te voorspellen en de beoordeling hiervoor ligt bij de trainer.

Hierbij nog enkele onweertips:

* Bepaal hoever het onweer verwijderd is door de tijd tussen flits en dondergeluid in te schatten. Bij minder dan 10 seconden is het onweer redelijk dichtbij en bij minder dan 5 seconden zit je er bijna middenin (de snelheid van het geluid is 330 meter per seconde).
* Zoek indien het onweer erg dichtbij is een schuilplaats en wacht de bui af.
* Indien je geen goede schuilplaats kunt vinden blijf dan weg bij hoge bomen en lantarenpalen; de bliksem slaat meestal in in hoge voorwerpen
* Indien je onweer aan ziet komen blijf dan in de buurt van de baan of ga alvast terug in de richting van de baan.

Eigen afweging:

Naast bovenstaande richtlijnen kun je voor jezelf natuurlijk ook een afweging maken. Indien je slecht tegen hardlopen bij hogere temperaturen kunt, is het wellicht beter niet onder die omstandigheden gaan trainen. Ook als de training wel doorgaat. Hetzelfde geldt voor omstandigheden als gladheid en harde wind. Wanneer je je onzeker voelt of bang bent om te vallen is het misschien verstandiger om een eigen keuze te maken.