

Protocol weersomstandigheden

Om onduidelijkheden en verkeerde verwachtingen te voorkomen, is het belangrijk om heldere afspraken te maken binnen de club. Wie bepaalt of een training of andere activiteit doorgaat en hoe hierover wordt gecommuniceerd.

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 Atletiek Unie.

Algemene regel

Er geldt een algehele afgelasting of het directe stopzetten van de buitenactiviteiten bij

Code oranje en Code rood afgegeven door het KNMI

De communicatie hiervoor zal zo vroeg mogelijk plaats vinden via de GVAC website/ nieuwsbrief en een eventuele groepsApp en / of per e-mail

Extreme hitte

Als richtlijn hanteren we dat de trainingen bij een temperatuur vanaf 25°C tijdens de trainingsuren worden aangepast (minder intensief en meer rust en verkoeling) en worden afgelast bij temperaturen boven de 30°C tijdens de trainingsuren.

* Indien de voorspellingen aangeven dat het tijdens trainingsuren 30°C of hoger is, zal er geen training worden gegeven. Het besluit hiervoor zal door de verantwoordelijke hoofdcoördinator zo vroeg mogelijk genomen worden maar uiterlijk om 16:00 uur op de dag van de training. Communicatie gaat via de GVAC website/ nieuwsbrief, een eventuele groepsApp en/of per e-mail

* Bij temperaturen tussen de 25°C en 30°C zal de training wel doorgaan maar is het wel aan de trainers om de inhoud van de training hierop aan te passen met een lagere intensiteit en zorgen voor voldoende rust en verkoeling. Het is dan van belang dat er voor de weg atleten/wandelaars die buiten de baan trainen 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 de bemande kantine die dan iemand kan sturen met een auto).

Halve- en hele marathon trainingen

Tijdens deze trainingen op zaterdag ochtend geldt:

Is de verwachte temperatuur om 7.00 uur boven de 25 °C: **Geen** training.

Communicatie gaat via (halve) marathon coördinator of de desbetreffende trainer.

Is de verwachte temperatuur aan het einde van de training tussen de 25 en 30°C: De trainer van dienst zorgt voor een aangepaste training met lagere snelheden en meer rust en verkoeling. Het is dan van belang dat 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 de bemande kantine die dan iemand kan sturen met een auto).

Is de verwachte temperatuur tijdens de training van 25 tot 30°C kan de (halve) marathon coördinator besluiten tot vervroegde starttijden.

Communicatie gaat via (halve) marathon coördinator of de desbetreffende trainer.

Extreme kou

Wegatleten/Wandelaars

Als richtlijn hanteren we dat de training tot -10 graden gevoelstemperatuur doorgaat maar de trainer kan iemand die niet warm genoeg gekleed is naar huis sturen.

-10 tot -15 graden gevoelstemperatuur Trainingen gaan aangepast door:
Rustige duurloop tot max 45 minuten. Kortere rustige wandeling

- 15 of minder graden gevoelstemperatuur De training wordt afgelast. Het besluit hiervoor zal door de verantwoordelijke hoofdcoördinator zo vroeg mogelijk genomen worden maar uiterlijk om 16:00 uur op de dag van de training. Communicatie gaat via de GVAC website/ nieuwsbrief, een eventuele groepsApp en/of per e-mail

Baanatleten:

Tot -15°C gevoelstemperatuur

Baantraining is niet mogelijk. Bij vorst is de atletiekbaan onbruikbaar. Het sneeuwvrij maken met sneeuwschuivers tast de top laag aan. Pekel en strooizout is taboe. Gebruik van verspringbakken is niet mogelijk omdat het zand bevroren is. Polshoog- en hoog springkussens zijn onbruikbaar omdat ze door de vrieskou hard zijn. De trainer beslist of er een alternatief is zoals

trainen op het middenterrein of paden rondom de baan en de trainer kan iemand die niet warm genoeg gekleed is naar huis sturen. Is er geen alternatief dan zal de trainer de training afgelasten via een eventuele groepsapp en/of per e-mail of telefonisch

- 15 of minder graden (gevoelstemperatuur) De training wordt afgelast. Het besluit hiervoor zal door de verantwoordelijke hoofdcoördinator zo vroeg mogelijk genomen worden maar uiterlijk om 16:00 uur op de dag van de training. Communicatie gaat via de GVAC website/ nieuwsbrief, een eventuele groepsApp en/of per e-mail

Jeugd groepen zaterdag

(er vanuit gegaan dat door de week binnen wordt getraind. Is de training buiten volgt men de baanatleten)

Tot -10°C gevoelstemperatuur

De trainers besluiten of er verantwoordelijk getraind kan worden en lassen de training af indien dit niet mogelijk is. De trainer mag atleten die onvoldoende warm gekleed zijn naar huis sturen

Lager -10°C gevoelstemperatuur : De training wordt afgelast.

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 of andere weerapp).

Indien het onweer tijdens de training ontstaat zal deze worden afgebroken en gaan baanatleten naar de kantine en de wegatleten/wandelaars 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 hoe ver 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 lantaarnpalen; verlaat onmiddellijk een open terrein, 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.

Harde wind / storm:

Code geel

Bij atletiek, hardlopen en wandelen tijdens code geel is **het risico op blessures en omvallende bomen** de belangrijkste factor om rekening mee te houden. Een atletiekbaan is vaak open en relatief veilig voor vallende objecten, maar biedt geen beschutting tegen zware windstoten.

Belangrijkste veiligheidsregels

Wegatleten/wandelaars

Mijd bossen en parken: Loop absoluut niet in de buurt van bomen. Takken kunnen onverwacht afbreken. Advies is om een open, stedelijke route te plannen bij aanvang van de training door het trainerskader.

Baanatleten

De atletiekbaan is bij **code geel** meestal veiliger dan de openbare weg, omdat er geen verkeer is dat door windvlagen kan gaan slingeren. Wel kan rondvliegend materiaal (zoals horden of pilonnen) voor gevaar zorgen. Ruim losse materialen op de baan daarom direct op. Train geen hoogspringen, polsstokhoogspringen of speerwerpen /balwerpen/discuswerpen. Windvlagen maken dit gevaarlijk.

De trainers passen hun training hier op aan en houden rekening met de omstandigheden en veiligheid van alle atleten.

Winterse omstandigheden:

Wegatleten/Wandelaars

De verantwoordelijke hoofdcoördinator kan besluiten dat de trainingen worden afgelast indien er door winterse omstandigheden zoals sneeuwval of ijzel (extreme) gladheid ontstaat en er geen goed begaanbare paden en wegen zijn. Het besluit hiervoor zal zo vroeg mogelijk genomen worden maar uiterlijk

om 16:00 uur op de dag van de training. Communicatie gaat via de GVAC website/ nieuwsbrief, een eventuele groepsApp en/of per e-mail

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

Baanatleten:

MiLagroep

De baan is door sneeuwval en gladheid onbruikbaar. De trainer kan indien mogelijk de training naar het sintelpad rondom de baan verplaatsen anders wordt de training afgelast. Communicatie hierover gaat zo vroeg mogelijk via de groepsApp

Algemene groep:

De trainer kan indien mogelijk de training aanpassen of gebruik van het middenterrein maken anders zal hij de training afgelasten. Communicatie hierover gaat zo vroeg mogelijk via de groepsApp

Jeugd groepen zaterdag

(er vanuit gegaan dat door de week binnen wordt getraind. Is de training buiten volgt men de baanatleten)

De trainers besluiten of er verantwoordelijk getraind kan worden en lassen de training af indien dit niet mogelijk is. Communicatie hierover gaat zo vroeg mogelijk via de groepsApps