



WEERPROTOCOL



EXTREME WEERSOMSTANDIGHEDEN

Bij extreme weersomstandigheden (denk hierbij aan sneeuw, extreme kou of hitte, onweer e.d.) is de organisatie van een evenement verantwoordelijk voor het inschatten van het risico en het nemen van maatregelen om dit risico te beheersen. In het ultieme geval kan dit leiden tot afgelasting van het evenement.

In het geval van wielerevenementen zijn deze situaties vaak van toepassing doordat de sport in de buitenlucht wordt beoefend. Dit document omschrijft de verantwoordelijkheden van een organisatie van een sportevenement. Tevens geeft het aan welke verantwoordelijkheden niet bij de deelnemers kunnen worden weggenomen.

VOORBEREIDING

De organisatie van een wielervedstrijd dient ervoor te zorgen dat ze in de aanloop naar en tijdens het evenement goed op de hoogte is van de weersvoorspellingen. Dat kan door de bekende voorspellingssites te raadplegen. Het is verstandig om ruim voor het evenement afspraken te maken met een lokale weerman of -vrouw van een regionale omroep, zodat je - bij omstandigheden die daar om vragen - nauwkeurige informatie kan krijgen.

In de laatste drie dagen voor het evenement worden de voorspellingen nauwkeuriger. Indien de situatie erom vraag moet je ervoor zorgen dat je op de wedstrijddag of zelfs tijdens het evenement de allerlaatste informatie tot je kunt krijgen. Wanneer de voorspellingen zijn dat er slecht weer, zoals hevige regenval, hagel, harde windstoten of onweer op komst is, worden de weerberichten door de organisatie intensiever gevolgd en wordt er begonnen met een aantal zaken voor te bereiden.

MAATREGELEN BIJ SLECHT WEERVOORUITZICHTEN

Wanneer de weersvoorzichten slecht zijn, wordt vooraf met de dienstdoende ronde-arts of EHBO-er contact opgenomen over welke maatregelen er eventueel getroffen moeten worden.

Bij extreem warme vooruitzichten kan men zorgdragen voor extra waterpunten aan het parcours voor (uitgevallen) renners en publiek. De wedstrijdleider kan besluiten om extra verzorgingspunten te hebben tijdens de wedstrijd.

Bij extreme kou kan bijvoorbeeld gedacht worden aan extra EHBO-ers in de permanence en in koers, extra dekens op de permanence en in de bezemwagen. In klassiekers kan je denken aan één of twee extra busjes als bezemwagen, welke gestrande renners mee kunnen nemen. Ook kun je overwegen om bij zowel de EHBO-ers, op de jurywagen/permanence als in de bezemwagen thermosflessen warme thee beschikbaar te hebben. Een extra mogelijkheid is om ploegleiders vooraf en tijdens de ploegleidersvergadering te vragen om passende maatregelen voor hun eigen renners te treffen.

Bij voorspellingen van onweer, hevige regenval, hagel of windstoten kun je ervoor zorgen dat er schuilplaatsen beschikbaar zijn. Vooraf kun je deze in kaart brengen en er afspraken mee maken dat (grote groepen) renners daar kunnen schuilen. Het is goed om bij een criterium vooraf te kijken naar een locatie (zoals een dorpshuis, sporthal, schuur) die beschikbaar is waar renners en publiek direct kunnen schuilen. Bij klassiekers kun je aan de hand van het parcours een risicoanalyse maken waar het nodig is om vooraf te

kijken waar aan het parcours mogelijkheden zijn om te kunnen schuilen. Denk hierbij aan sporthallen, buurthuizen of schuren bij boeren in het open gebied. Ver voor het evenement breng je deze mogelijkheden in kaart, verzamelt de gegevens en maakt er afspraken over.

ALGEMENE ACTIES ORGANISATIE

Er zijn een aantal zaken waar je als organisatie aan dient te denken:

Blaasbogen en dranghekken

Bij harde wind en rukwinden is er extra aandacht vereist voor dranghekken en blaasbogen. Wanneer deze voorspeld worden, is het nodig om goed naar de bevestiging ervan te kijken. Is deze stevig genoeg bij deze weersomstandigheden? Bij een voorspellingen van windkracht 5 en hoger of rukwinden, is het verstandig geen blaasbogen over het parcours te zetten. Ook is het advies om na elke twee of drie hekken een dwarshek te plaatsen. Hierdoor waaien de hekken minder snel om. Ook kan men besluiten om helemaal geen spandoeken of reclameborden aan te brengen, in verband met het vangen van wind. Als de wind tijdens de wedstrijd aantrekt of er rukwinden opkomen, dan dienen de spandoeken alsnog direct verwijderd te worden. In echte dreigende situaties, kan men de wedstrijd (tijdelijk) stil leggen.

Rol ronde-arts

Bij onverwachte weersomstandigheden is er een nauw contact tussen de ronde-arts en de wedstrijdleader. De ronde-arts kan besluiten om hulp in te roepen van de meldkamer/112. De ronde-arts heeft deze gegevens en staat in contact met de ambulances in koers, EHBO-ers in de jurywagen en in de permanence. De ronde-arts kan op deze manier indien nodig snel met alle medische mensen in koers schakelen.

Medische dienst

Ver voor de wedstrijd – en als herinnering kort voor de wedstrijd – zijn de lokale huisartsen op de hoogte gebracht van de wielervedstrijd, zodat zij beschikbaar (kunnen) zijn. Bij klassiekers zijn de lokale meldkamers ingelicht. Bij een criterium is het advies om minimaal twee EHBO-ers in koers of direct aan het parcours te hebben en minimaal één EHBO er op de permanence. Afhankelijk van de aard van het parcours, kan men besluiten om meerdere EHBO-ers aan het parcours te hebben. Bij een klassieker is het advies om een ronde-arts met EHBO-er, een auto met twee EHBO-ers, twee EHBO-ers in de permanence en minimaal één ambulance in koers te hebben. Bij slechte weersvoorspellingen kan men in overleg met de ronde-arts passende aanvullende maatregelen treffen.

Kijk voor meer medische en andere tips op sportzorg.nl/voorzorg-advies

Beslissingsbevoegdheid

Bij extreme weersomstandigheden zal er per situatie bekeken moeten worden hoe hier mee omgegaan moet worden. Het is altijd de wedstrijdleader die hierin – in overleg met de organisator – beslist. Normaal gesproken gaan de evenementen bij regenval door. Bij hevige regenval kunnen de evenementen tijdelijk stilgelegd worden. Bij onweer zal het evenement onmiddellijk worden stilgelegd en bij extreme omstandigheden worden de voorschriften in dit document gevolgd.

Communicatie

Communicatie over de te verwachten extreme weersomstandigheden richting de deelnemers en richting bezoekers kan – aan de hand van de weersvoorspellingen – voorafgaand aan het evenement via de website, Twitter, Facebook, Instagram en andere voor handen zijnde communicatiekanalen worden gedaan. Het is verstandig om vooraf een telefoonlijst, WhatsApp-groep of mailinglijst te maken met deelnemers, organisatie, hulpverleningsdiensten en mogelijke schuilplaatsen, zodat er snel gehandeld kan

worden als de situatie daar om vraagt. Het is ook handig een contactlijst van ziekenhuizen, de ronde-arts en EHBO-groepen vooraf aan te maken.

EXTREME HITTE

Bij warm/heet weer sporten kan onverstandig zijn. In de wielersport zijn er m.b.t. extreme hitte een tweetal onderscheidende factoren die het gevaar op fatale gevallen ten gevolge van hitte verminderen in vergelijking met bijvoorbeeld wandel- of hardloopevenementen:

- Er is een aanzienlijk verkoelend effect door de rijwindfactor;
- Er is in het algemeen sprake van een goed overzicht over de daadwerkelijke wedstrijd, zodat in een beginnend stadium van hittestuwning ingegrepen kan worden.

ACTIE ORGANISATIE

Het vaststellen van de mate van het risico, rekening houdend met het koelende effect van windsnelheid en stralingsenergie*:

- Sterk verhoogd risico bij (verwachte) omgevingstemperatuur >28°C;
- Verhoogd risico bij (verwachte) omgevingstemperatuur >26°C;
- Geen verhoogd risico bij (verwachte omgevingstemperatuur <24°C.

** Bovenstaande is daarnaast afhankelijk van diverse andere factoren, zoals de duur van de wedstrijd. Extreme temperaturen worden tijdens een 200 kilometer lange klassieker anders ervaren dan tijdens een BMX-wedstrijd over 40 seconden. Kortom ieder risico kan in veel gevallen met maatwerk verlaagd (of verhoogd) worden naar een aanvaardbaar en realistisch risico.*

Aan de hand hiervan kunnen passende maatregelen worden gekozen:

- Overwegen evenement af te gelasten of aan te passen (inkorten, extra veiligheidsmaatregelen, extra verzorgingsplaatsen, etc.);
- Kwaliteit en capaciteit van signalerings- en opvangsysteem voor deelnemers met een dreigende hittestuwning moet in orde zijn;
- Verzorging moet worden toegestaan, zodat voldoende drank verkrijgbaar is;
- Geef de deelnemers drink- en kledingadviezen (zie hieronder) en leer ze beginnende uitdroging (dehydratie) en hittestuwning te herkennen;
- Maak bij wedstrijden waar sporters vaker op één dag in actie moeten komen (bijv. wedstrijden in de openlucht op de baan, BMX en BMX Freestyle Park) mogelijk langere pauzes tussen de wedstrijden door, zodat sporters de mogelijkheid hebben kleding te wisselen, af te koelen met water en een tijdje uit de zon te gaan;
- Zorg voor veel water tappunten en meer schaduwrijke plekken door het opzetten van tenten met open zijpanelen voor luchtcirculatie.

Voor publiek/toeschouwers

Niet alleen de sport(st)ers, maar ook zeker het publiek/de toeschouwers dienen rekening te houden met de extreme hitte. Hieronder een aantal tips die je ze mee kan geven:

- Drink twee keer zoveel als normaal, maar drink weer niet te veel. Van te veel water kun je ook ziek worden in de hitte;
- Water, zonnebrand en een hoedje zijn noodzakelijke attributen;
- Als je niet plast, drink je niet en droog je uit;
- Kijk naar de kleur van je urine. Heb je donkere plas? Dan moet je meer water drinken;
- Voel je dat je niet lekker wordt? Ga dan de drukte uit, drink en zoek een plek in de schaduw.

ACTIE DEELNEMERS/DEELNEEMSTER

Ook deelnemers dienen zelf acties te ondernemen. Je bent zelfverantwoordelijk voor een goede gezondheidstoestand en trainingstoestand. Hieronder een aantal tips waar je tijdens extreme hitte aan kan/moet denken*:

- Start niet te snel, zodat je lichaam aan de warmte kan wennen.
- Als je goed eet en drinkt en weet wat je doet, is er niks aan de hand. Gewoon minder hard, minder gek en minder veel.
- Water over het hoofd gooien of een natte handdoek in de nek leggen, koelt goed af. Ook kun je je shirt nat maken.
- Drink ongeveer 1,5 keer zoveel vocht als dat je zweet verliest (circa 1 liter per uur). Drink altijd grote slokken per keer;
- Frequent kleine slokjes prikkelt de maag minder goed, waardoor de maagontleding trager is;
- Water (hypotoon) is af te raden omdat het voor verdunning van het bloed zorgt. Om de energievoorraad, zout en mineralen op peil te houden, zijn isotone drankjes het beste. Isotone drank is water met een hoeveelheid opgeloste deeltjes (zout en suiker) die overeenkomt met iemands 'lichaamswater'. Gewoon water bevat amper opgeloste deeltjes. Het voordeel van isotone drank is dat het snel (samen met de ingenomen voeding) wordt opgenomen. Isotone sportdranken zijn te herkennen aan de vermelding 'isotoon' op het etiket en aan de hoeveelheid koolhydraten (4-8 g/100 ml) en natrium (400 mg/100ml);
- Het lichaamsgewicht mag maximaal 1-2% gedaald zijn na inspanning;
- Je urineproductie moet voldoende zijn (minimaal 1,5 liter per dag);
- De vochtbalans in je lichaam kun je controleren aan de hand van de kleur van je urine. Is je urine helder van kleur, dan is de vochtbalans goed. Donkere urine wijst op enige mate van uitdroging en is een aanwijzing dat extra drinken nodig is;
- Een andere manier om de vochtbalans te controleren is om jezelf voor en na een wedstrijd of training te wegen. Een gewichtsverlies van slechts 3% (twee liter vocht voor iemand van 70 kilogram) zorgt al voor een forse daling van de prestatie;
- Bij een inspanning korter dan 45 minuten is drinken tijdens inspanning niet nodig. Vanzelfsprekend dient wel in de uren vóór de inspanning voldoende gedronken te zijn;
- Extra zout innemen tijdens het sporten heeft geen effect. Wel koolhydraten en energievolle producten eten (brood, mueslirepen, bananen, ontbijtkoek en rozijnen), maar dat moet je ook doen als het wat kouder is;
- Drink in het laatste half uur voor de start een halve liter water en neem het liefst zelf ook water mee;
- Maak eventueel gebruik van de spoel-installaties en van de aangeboden sponzen bij de waterposten om je zelf af te koelen.
- Zorg dat je tussen de wedstrijden door rust neemt in de schaduw, jezelf afkoelt door te wassen en even luchtige kleding aantrekt. Smeer je in als je je wedstrijdpak uittrekt.

Kleding/bescherming

- Smeer je goed in. Kies een zonnebrandcrème die UVB- en UVA-straling tegenhoudt;
- Om goed overtollige lichaamswarmte kwijt te kunnen, is de juiste kledingkeuze van cruciaal belang. Zorg er daarom voor dat je niet bezuinigt op kleding, maar gebruik maakt van kwalitatief hoogwaardige kleding. De volgende tips komen hierbij van pas:
 - Kleet je niet te warm en kies kleding die de verdamping van zweet zo weinig mogelijk beperkt. Gebruik dus 'ademende' kleding.

- Witte kleding heeft de beste weerkaatsing van warmte uit de omgeving, in tegenstelling tot zwarte kleding. Witte kleding heeft dus de voorkeur.
- Bescherm je hoofd en nek wanneer blootstelling aan direct zonlicht onvermijdelijk is. Voor fietsers: de helm heeft gaten voor een optimale luchtstroom binnen de helm;
- Gebruik het liefst een zonnebril om je ogen te beschermen tegen fel zonlicht;
- Extra kleding dragen in de training in voorbereiding op wedstrijden in hitte kan je helpen bij de preacclimatisatie.

Warming-up/cooling-down

- Bij warme omstandigheden is het niet verstandig de kerntemperatuur te veel te laten stijgen door de warming-up. Immers, hoe hoger de temperatuur in de warming-up, hoe eerder deze de kritische temperatuur tijdens de wedstrijd bereikt. Hierdoor zal het prestatievermogen gaan afnemen. Aanpassen van de warming-up lijkt dus zinvol, zoals uitvoeren in de schaduw en verminderen van duur en intensiteit.
- Zorg ook na afloop voor een goede cooling-down, drink en eet wat om vocht, mineralen en koolhydraten aan te vullen en trek droge kleding aan.

Belangrijk: De deelnemer is op de hoogte van drink- en kledingadviezen en eventuele extra genomen maatregelen ter preventie en vroegtijdige herkenning van dehydratie en hittestuwing.

EXTREME KOU

Bij (extreem) koude weersomstandigheden is er sprake van lage temperaturen/vorst, al dan niet gepaard gaande met veel wind en/of regen, sneeuw, hagel of ijzel. Deze weersomstandigheden zijn vaak seizoensgebonden, maar kunnen ook plotseling plaatsvinden bij of na een hevige onweersbui, ook in de zomer. De temperatuur in graden Celsius is niet altijd een precieze indicatie van de gevoelstemperatuur; door een combinatie van regen en wind kan het voor de deelnemers ijsig koud worden, hoewel de temperatuur hierbij niet erg laag hoeft te zijn.

Stel zelf het risico vast van de situatie en houd hierbij rekening met de windkracht en eventuele neerslag die de gevoelstemperatuur kunnen beïnvloeden. Kijk ook naar de weersvoorspellingen (KNMI) en maak op basis hiervan een beslissing.

ACUUT ONWEER

Een criterium of klassieker dient bij onweer direct te worden stilgelegd. Bij een criterium wordt via de koersradio en de speaker iedereen direct naar de schuilplaats geleid. Bij een klassieker wordt, indien de omstandigheden het toelaten direct naar de dichtstbijzijnde schuilplaats gegaan. Via de koersradio worden direct alle renners in alle beschikbare auto's en busjes gezet. Indien niet iedereen in een voertuig kan zitten, moet er creatief en met verstand gehandeld worden. Er mag geen enkel risico worden genomen.

Algemene tips die gelden bij onweer wanneer je niet naar binnen kan, dienen hierbij in acht genomen te worden:

- Blijf uit de buurt van hoge punten
- Zet de fietsen weg
- Zorg dat je zelf niet het hoogste punt wordt
- In een open veld: Ga gehurkt en ineengedoken zitten met je handen over je oren, ga niet liggen
- Houd je voeten tegen elkaar aan
- Blijf weg bij bomen

- Doe metalen sieraden, riemen, etc. af en leg je telefoon en paraplu weg. Denk hierbij ook aan eventuele radiocommunicatie die de renner(s) bij zich draagt/dragen
- Gebruik geen paraplu
- Ga niet als groep bij elkaar zitten

OVERIGE EXTREME WEERSOMSTANDIGHEDEN

Door in aanloop naar het evenement goed de weersverwachtingen in de gaten te houden, kun je als organisatie voorbereidingen treffen aangaande het evenement. Het is echter vaak lastig in te schatten hoe deze verwachtingen daadwerkelijk uit gaan pakken. Wees daarom zo goed mogelijk op de verschillende omstandigheden voorbereid (zowel op hitte, kou, wind, onweer, hagel e.d.) en leg van tevoren duidelijk vast welke beslissingen wanneer gemaakt kunnen worden en hoe hierover gecommuniceerd gaat worden.

* Bron: sportzorg.nl