



## Weerprotocol afgelastingen voor wedstrijden en trainingen

versie december 2023, vastgesteld 20-12-2023

*Dit protocol beschrijft hoe we als hockeyclub omgaan met specifieke weersomstandigheden en de mogelijke gevolgen voor onze wedstrijden en trainingen op het veld.*

We hanteren de volgende uitgangspunten:

1. De basis is dat we de richtlijnen van de KNHB ([procedure afgelastingen en weerprotocol](#)) volgen. In dit protocol van HC Eemmond zijn de belangrijkste criteria overgenomen of nader uitgewerkt.
2. De KNHB kan besluiten tot centrale of decentrale afgelastingen.
3. In alle gevallen staat de veiligheid van de spelers en eventuele begeleiding voorop.
4. Als het veilig kan, spelen we. Vorst, warmte en regen zijn op zichzelf geen reden om wedstrijden of trainingen af te gelasten.
5. Het bestuur is verantwoordelijk voor afgelastingen door de vereniging. Besluiten voor afgelastingen worden altijd met een bestuurslid genomen.
6. In geval van (acute) onveiligheid kan de scheidsrechter wedstrijden staken of de trainer trainingen staken. Het bestuur wordt dan direct geïnformeerd.
7. Het veld kan alleen worden gekeurd door een door het bestuur aangewezen persoon.
8. Het bestuur informeert de wedstrijdsecretaris, coaches, trainers, scheidsrechters en de kantinecommissie over afgelastingen.
9. De coaches informeren het team/de teams over afgelastingen van wedstrijden. Trainers informeren het team/de teams over afgelastingen van trainingen.
10. Afgelastingen zijn definitief. Er kan niet op een besluit worden teruggekomen.
11. Iedereen respecteert het besluit en gaat hierover niet in discussie.
12. Bij afgelastingen is het niet toegestaan het veld te betreden om te sporten.

### Keuringsmomenten bij trainingen

Uiterlijk 2 uur voor aanvang van de training door een trainer in overleg met een bestuurslid.

### Keuringsmomenten bij wedstrijden

- Minimaal 3 verplichte keuringsmomenten per speeldag;
- Wedstrijd(en) met een aanvangstijd tot 10.30 uur: keuring uiterlijk om 07.00 uur;
- Wedstrijd(en) met een aanvangstijd tussen 10.30 en 13.00 uur: keuring uiterlijk om 08.30 uur;
- Wedstrijd(en) met een aanvangstijd na 13.00 uur: keuring uiterlijk om 11.00 uur.

Bij extreme weersomstandigheden of -voorspellingen kan het keuringsmoment al de dag voorafgaand aan de wedstrijd(en) zijn. Er kan ook sprake zijn van een centrale of decentrale afgelasting door de KNHB.

*Indien wij ons niet houden aan deze verplichte keuringsmomenten, kan de competitieleiding besluiten maatregelen op te leggen aan de vereniging.*

*Bij uitwedstrijden beslist de tegenstander over afgelastingen.*



### Criteria afgelastingen

Voor zowel wedstrijden als trainingen zijn de criteria als volgt:

- We volgen de richtlijnen en aanwijzingen van de KNHB.
- Er is sprake van hevige regen, vorst en/of sneeuw waardoor gevaarlijke speelomstandigheden ontstaan en/of een gevaarlijke reissituatie ontstaat:
  - Door regen en wateroverlast is het veld onbespeelbaar of;
  - Het veld is (plaatselijk) glad door winterse neerslag, rijp, vorst en/of;
  - De balsnelheid is te laag door winterse neerslag of;
  - Het veld is te hard door (langdurige) vorst, waardoor ballen kunnen stuiteren en/of de balsnelheid gevaarlijk kan afwijken of;
  - Code oranje of rood is afgegeven door het KNMI.
- De gevoelstemperatuur (windchill) lager dan -5 °C is voor de Jongste Jeugd en lager dan -10 °C voor Junioren en Senioren.
- Bij onweer wordt de wedstrijd of training gestaakt zodra er minder dan tien seconden tussen bliksemflits en donderslag verstrijken. Vermijd onnodig risico en neem altijd het zekere voor het onzekere.

### Tips tijdens koud weer

Kou is op zichzelf geen reden om wedstrijden of trainingen af te gelasten. Tips voor het spelen bij koud weer:

- ✓ Check de weersvoorspellingen zodat je niet voor verrassingen komt te staan.
- ✓ Zorg voor een goede warming-up en cooling-down ter voorkoming van blessures.
- ✓ Pas je kleding aan de weersomstandigheden aan; verstandig sporten begint met goede kleding waarin je jezelf goed kunt bewegen. Trek voldoende warme kleding aan, denk hierbij niet alleen aan je romp maar zorg ook voor je ledematen. Bij kou trekt het bloed namelijk als eerste uit je ledematen weg. Zorg er dus voor dat deze warm genoeg blijven. Teveel kleding is daarentegen ook niet goed. Je lichaam moet namelijk nog wel kunnen ademen.
- ✓ Houd rekening met de gevoelstemperatuur. Bij een gure wind kan het vele malen kouder aanvoelen dan wat de thermometer aangeeft.
- ✓ Is het erg koud, dan is een muts geen overbodige luxe. Je verliest immers zo'n veertig procent van je energie via je hoofd!
- ✓ Zorg ook voor extra dranken en tussendoortjes. Als het koud is, heb je meer energie nodig om warm te blijven. En laat je niet misleiden door het weer: op een zonnige winterdag lijkt het of je niet zweet. Dit is maar schijn! Drinken onderweg en na afloop is, net als op een zomerdag, altijd belangrijk.

### Tips tijdens warm weer

Warmte is geen reden om wedstrijden of trainingen af te gelasten. Het inkorten van de wedstrijd (duur) is niet toegestaan. Tips voor spelen bij warm weer:

- ✓ Blijven bewegen is goed, als je in goede conditie bent en geen gezondheidsproblemen hebt. Maar overdrijf het niet en pas het sporten aan met deze warmte. Het weer kan grote invloed hebben in het ontstaan van blessures.
- ✓ Drink zowel voor, tijdens als na de wedstrijd voldoende.
- ✓ Smeer je (minstens een half uur van tevoren) in met genoeg zonnebrandcrème voordat je gaat sporten.



- ✓ Pas je kleding aan de weersomstandigheden aan. Draag goede warmte- en vochtregulerende kleding. Een oplopende lichaamstemperatuur in combinatie met een hoge luchtvochtigheid zorgt voor achteruitgang van je prestaties en vergroot de kans op kramp, flauwvallen of een zonnesteek.
- ✓ Zoek tijdens pauzes en wissels de schaduw op. Drink en koel je lichaam. Zorg voor voldoende schaduw in de dug-out en plaats zo nodig parasols/beschutting over de dug-out.
- ✓ Luister naar je lichaam. Het kan heel goed zijn dat je bij warme omstandigheden mindere prestaties levert dan normaal, je hartslag stijgt namelijk sneller. Als je je niet lekker voelt, stop dan of neem even een pauze. Vooral ongetrainde mensen moeten er rekening mee houden dat ze waarschijnlijk minder lang of minder intensief kunnen trainen dan normaal.

### **Gebruik sportcomplex buiten reguliere trainingstijden en wedstrijden**

Wij vinden het fijn dat veel enthousiaste hockeyers in hun vrije tijd een balletje komen slaan en geven graag de vrijheid om gebruik te maken van de hockeyvelden. Daarbij hoort ook verantwoordelijkheid:

- Er is iemand aanwezig die met een sleutel toegang tot het sportcomplex heeft.
- Je hockeyt op eigen risico.
- Je bent buiten de reguliere trainingstijden en wedstrijden niet verzekerd en Hockeyclub Eemsmond kan bij eventuele schade niet aansprakelijk worden gesteld.
- Je gebruikt alleen hockeymaterialen op het veld.
- Je draagt beschermingsmaterialen (bitje, scheenbeschermer, schoenen).
- Je zorgt dat het veld netjes opgeruimd wordt achtergelaten.
- Als er schade ontstaat, meld je dat aan het bestuur via [voorzitter@hockeyclubbeemsmond.nl](mailto:voorzitter@hockeyclubbeemsmond.nl).