



Protocol bij hoge en lage temperaturen:

Hoge temperaturen

Bij hoge temperaturen bestaat het risico op oververhitting enkele tips om veilig en met plezier te hockeyen. Naast veel drinken is het belangrijk om zouten en mineralen aan te vullen, zonder deze wordt het water maar beperkt opgenomen in het lichaam. Veel gevallen van oververhitting komen niet door te weinig drinken want dat je veel moet drinken is bij iedereen wel bekend maar door te kort aan zouten en mineralen om dit vocht goed op te nemen in het lichaam. Wat kunt u zelf doen als spelend lid, ouder/verzorger en begeleider van een team:

Ter voorbereiding:

- Zorg voor een goed ontbijt. (Een ontbijt is een belangrijke bron van zouten en mineralen)
- Start tijdig met voldoende drinken. (Ook voor de wedstrijd zo start je gelijk met een goede vochtbalans)
- Vergeet niet om je in te smeren met zonnebrand. (Een verbrande huid kost veel energie)
- Verkort de warming-up en verlaag de intensiteit, wanneer mogelijk probeer dit in de schaduw te doen.

Tijdens de wedstrijd:

- Overleg met de tegenstander en scheidsrechters om eventueel extra drinkpauzes in te lasten.
- Vul zouten/mineralen aan in de pauze (chips, isotone sportdrink, elektrolyten in bidon etc.)
- Koel je lichaam (tijdens de pauze water over je hoofd, natte handdoek in je nek, shirt nat maken)
- Koel je lichaam van binnenuit (koud water eventueel ijs in de bidons)
- Voel je je niet lekker, geef dit aan bij de begeleiding, neem geen risico en wissel!
- Wissel veel zodat iedereen even bij kan komen en wat kan drinken.

Na de wedstrijd:

- Blijf voldoende drinken
- Zorg voor een cooling down (Bij abrupt stoppen met sporten is er kans dat de bloeddruk te snel daalt)
- Bij senioren: vul eerst uw vocht goed aan voordat u alcoholische dranken gaat drinken.

Zorg dat je weet wat je kan doen:

- Bekijk allemaal de tips en het filmpje van het rode kruis: hoe herken je oververhitting en wat moet je doen? Op: <https://www.rodekruis.nl/ehbo/ehbo-tips/hitte-uitputting/>
- Bel 112 wanneer iemand versuft en of verward wordt of als de toestand door koelen niet snel verbeterd.

Lage temperaturen:

Bij lage temperaturen is een afweging te maken, bij een temperatuur onder 0 graden Celsius mogen de velden niet bespeeld worden zie veldprotocol. Maar net boven het vriespunt kan de gevoelstemperatuur nog steeds heel laag zijn.

Is het verantwoord om te trainen bij bepaalde omstandigheden (met name bij jonge kinderen)? We vinden dat de teambegeleiding daar vooral zelf verantwoordelijkheid in moet nemen, maar om deze afweging te ondersteunen hieronder daarom onze richtlijn op dat gebied.

Gevoelstemperatuur

Naast de temperatuur bestaat er ook nog de zogenaamde gevoelstemperatuur. Gevoelstemperatuur is geen echte temperatuur, maar meer een beleving die persoons en plaats gebonden is. Aan de beoordeling of er wel of niet gespeeld kan worden bij bepaalde temperaturen, met daarbij een bepaalde windkracht is dan ook geen strak getal te geven. In een omgeving waar door bomen de wind getemperd wordt, kan wellicht met dezelfde wind en temperatuur gespeeld worden t.o.v. een veld dat vrij ligt.

Neem echter in uw beoordeling ook de leeftijd en de bewegingsintensiteit van de spelers en speelsters mee: de bewegings- en handelingsnelheid van teams onder 8 is lager dan van kinderen in teams van onder 14 en bij hen zal dus sneller een bepaalde gevoelstemperatuur een overweging zijn om de wedstrijd niet door te laten gaan. De Funky en de F-school trainen niet bij een gevoelstemperatuur onder 0 °C, voor de teams is dit zoals eerder aangegeven ter overweging van de teambegeleiding. Gevoelstemperatuur is van veel factoren afhankelijk hier onder een overzicht met een puur een indicatie.

Indicatie gevoelstemperatuur:

		Temperatuur in graden Celsius									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	
Windkracht Bft.	1	-1,5	-0,5	0,5	2	3	4	5	6,5	7,5	
	2	-3	-2	-1	0	1,5	3	4	5	6	
	3	-4,5	-3	-2	-1	0,5	2	3	4	5	
	4	-5	-4	-3	-2	-0,5	1	2	3,5	4,5	
	5	-6,5	-5	-4	-3	-1,5	0	1	2,5	4	
	6	-7,5	-6,5	-5	-3,5	-2,5	-1	0,5	2	3	
	7	-8,5	-7	-5,5	-4	-3	-1,5	0	1	2,5	
	8	-9	-7,6	-6	-5	-3,5	-2	-0,5	0	2	

Kleding is uiteraard ook van groot belang. Laagjes helpen beter tegen de kou, denk eraan dat ongeveer 60% van de lichaamswarmte verloren gaat via het hoofd en denk aan handschoentjes om last van de handen te voorkomen.