



Aandachtspunten voor sporten bij warme omstandigheden

Hoe ziet het hitteprotocol er uit van de NTB, op basis van welke gegevens wordt besloten of een wedstrijd wordt afgelast, ingekort of gewoon door kan gaan, en welke maatregelen kunnen organisaties nemen als er heel warm weer wordt voorspeld? We zetten het hier op een rijtje.

Weersvoorspelling

Het uitgangspunt voor alle beslissingen die worden genomen in verband met de hitte, is de verwachte weersvoorspelling. De WBGT index (Wet Bulb Globe Temperature – een index voor het risico op hitteletsel) die te vinden is in artikel 10.3 in het wedstrijdreglement van de NTB, weegt hierin zwaar mee. Op basis van de metingen (temperatuur en luchtvochtigheid) wordt gekeken wat het risiconiveau is. Bij risiconiveau hoog (WBGT index 27.9-30° Celsius – code oranje) hoeven nog geen aanpassingen gemaakt te worden. Dat is in principe alleen het geval bij een ‘heel hoog’ (rood) of ‘extreem hoog’ risico (zwart). Daarnaast speelt de hoeveelheid wind ook een rol, wanneer het windstil is loopt de temperatuur op een bepaalde locatie sneller op.

Wedstrijdkenmerken

Naast de verwachte weersvoorspellingen wordt er ook gekeken naar de kenmerken van de wedstrijd. Is er schaduw? Voor zowel deelnemers op het parkoers als bezoekers op het wedstrijdterrein. Vindt de wedstrijd in de bebouwde kom plaats, waar warmte vastgehouden wordt, of juist in open terrein/in de natuur?

Medische ondersteuning

Hoe ziet de medische ondersteuning er uit tijdens een wedstrijd? Grotere evenementen – georganiseerd door professionele/commerciële organisaties – hebben over het algemeen een groter medisch team beschikbaar dan kleinere wedstrijden. Maar in beide gevallen zal bekeken moeten worden of er opgeschaald kan worden als er warme omstandigheden verwacht worden.

Starttijden

De starttijden zijn ook een belangrijke afweging. Hoe laat wordt er gestart? Zijn de meeste deelnemers op het heetst van de dag nog onderweg? Een starttijd van 7.00 uur tegenover bijvoorbeeld 10.00 uur 's ochtends is al een behoorlijk verschil.

Afstand

Uiteraard is ook de afstand van de wedstrijd van invloed. Bij een wedstrijd over de sprintafstand hoeven minder snel aanpassingen gedaan te worden dan bij de standaard-, midden- of hele afstand.

Doelgroep

Wat is de doelgroep van de wedstrijd? Zijn de deelnemers (goed) getrainde atleten, of recreanten/beginners? Op basis van de verhouding atletenlicenties/daglicenties kan daar een goede voorstelling van gemaakt worden. Recreatieve triatleten – die dus ook langer onderweg zijn – hebben over het algemeen meer last van de warmte dan (goed) getrainde atleten.

Warm en wat nu?

Na het afwegen van alle bovenstaande punten door de NTB, organisatie en de medische diensten, wordt er op basis van de WBGT index en na het inschatten van eventuele risico's, gezamenlijk besloten om een wedstrijd door te laten gaan, af te gelasten of in te korten.



Vaak adviseert de gemeente die de vergunning heeft afgegeven, in samenspraak met de gemeentelijke gezondheidsdienst (GGD) en de Geneeskundige Hulpverleningsorganisaties in de Regio (GHOR), van te voren over het nemen van extra maatregelen. Het opschalen van maatregelen is een effectieve manier om een wedstrijd op een zo veilig mogelijke manier door te laten gaan.

Maatregelen

Organisaties kunnen verschillende maatregelen treffen om een warme editie van hun evenement toch goed te laten verlopen. Te denken valt aan het plaatsen van extra waterposten op de parcoursen, zowel bij het fietsen als bij het lopen. Bij het lopen moet dit er minimaal één per 1,5 kilometer zijn. Daarnaast kan gedacht worden aan de beschikbaarheid van extra water, ijs en sponzen in de waterposten, douches op het parkoers en het zorgen voor maatregelen na de finish zodat atleten snel kunnen afkoelen.

Daarnaast is het ook van belang om ook maatregelen te treffen voor vrijwilligers en bezoekers van het evenement, zorg dat ook zij over voldoende water en schaduw kunnen beschikken.

Atleten zijn zelf verantwoordelijk voor het (sport-)medisch gezien fit aan de start verschijnen, maar extra advies over maatregelen die ze kunnen treffen bij warmte kan geen kwaad. Denk hierbij aan het dragen van een pet, zonnebrandcrème en gebruik van isotone sportdrink.

Ieder evenement is anders en vraagt om maatwerk. Zo kan het dat organisaties in hetzelfde weekend bij nagenoeg dezelfde temperaturen voor een verschillende aanpak kiezen.

Vragen?

Organisaties kunnen contact opnemen met de toegewezen bondsgedelegeerde en/of met de medewerkers op het bondsbureau via info@triathlonbond.nl.