

HITTEPLAN

Atletiek Vlaanderen



1. Doel

Dit hitteplan heeft als doel de gezondheid, veiligheid en prestaties van atleten, juryleden, medewerkers, vrijwilligers en toeschouwers te beschermen tijdens atletiekactiviteiten bij hoge temperaturen. Door preventieve maatregelen te nemen kunnen de risico's op oververhitting, uitdroging, hitte-uitputting en hittedslag aanzienlijk worden beperkt.

Het hitteplan is gebaseerd op de richtlijnen van World Athletics, richtlijnen van de medische commissie én een bevraging bij de atletiekverenigingen.

2. De codes

Het plan baseert zich op de WBGT-index (Wet Bulb Globe Temperature), een hitte-index die niet alleen rekening houdt met de temperatuur maar ook met de luchtvochtigheid, de stralingswarmte en de windsnelheid. Op die basis worden codes gegeven die algemeen gebruikt worden bij hittetoestanden, gaande van groen naar geel, oranje en rood naar zwart.

3. Adviezen per code

Code geel – WBGT index tussen 28 en 31

Bij code geel wordt aandacht gevraagd voor de warmte en worden hittemaatregelen gecommuniceerd die door de verenigingen kunnen worden genomen, zowel tijdens atletiekvenementen als bij trainingen. De federatie zorgt voor een algemene verspreiding, verenigingen communiceren deze maatregelen ook via hun kanalen naar de leden.

Code oranje – WBGT index 31 en 32

Bij code oranje vragen we aan de verenigingen extra aandacht voor preventieve maatregelen. De verenigingen kunnen zelf na een grondige analyse van de omstandigheden beslissen of ze een activiteit al dan niet laten doorgaan. Hierbij kunnen ook verschillende maatregelen genomen worden voor verschillende doelgroepen.

Verenigingen moeten bereid zijn om activiteiten uit te stellen, opnieuw te plannen, te wijzigen of te annuleren wanneer de omgevingsomstandigheden een buitensporig risico vormen op basis van het al dan niet kunnen voldoen aan de preventieve maatregelen.

Indien wedstrijden afgelast of disciplines geschrapt worden dan kunnen deze op een later tijdstip geherprogrammeerd worden op basis van de geldende principes voor organisatie van wedstrijden.

Zodra er symptomen van hittegerelateerde aandoeningen optreden bij deelnemers (zie pt. 7), moet de activiteit onmiddellijk worden stopgezet.

Code rood (en zwart) – WBGT index 32 en hoger

Bij code rood worden trainingen geminimaliseerd of afgelast, afhankelijk van de fitheid van de atleet. Wedstrijden worden afgelast en kunnen nadien opnieuw geprogrammeerd worden, rekening houdend met de geldende principes voor organisatie van wedstrijden.

KLEUR	TEMP	WBGT index	MAATREGELEN
	<29	< 27	Geen beperkingen
	29-35	28-31	Hittemaatregelen communiceren Aandacht voor preventieve maatregelen bij alle sportactiviteiten.
	35-41	31-32	Hittemaatregelen communiceren Aandacht voor preventieve maatregelen bij alle sportactiviteiten Organisatoren kunnen wedstrijden afgelasten, disciplines schrappen of programmawijzigingen doorvoeren.
	>41	32-33	Hittemaatregelen communiceren Aandacht voor preventieve maatregelen bij alle sportactiviteiten Wedstrijden worden afgelast en kunnen later onder de geldende reglementering opnieuw geprogrammeerd worden. Er worden geen kosten aangerekend voor de geannuleerde wedstrijd.
		>33	Hittemaatregelen communiceren Alle sportactiviteiten worden geannuleerd

4. Termijnen per kleurcode

De codes worden **maximaal 48u** vooraf door het KMI bekendgemaakt.

Van zodra er sprake is van code rood zal de beslissing tot afgelasting van wedstrijden genomen worden door Atletiek Vlaanderen voor de termijn waarin code rood voorspeld wordt.

5. Preventieve maatregelen

Hieronder sommen we een aantal preventieve maatregelen op die verenigingen kunnen nemen bij evenementen en/of trainingen.

Het is geen verplichting om aan alle maatregelen te voldoen.

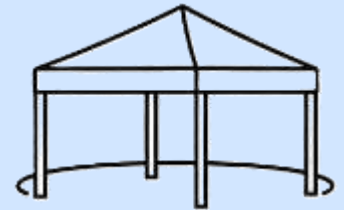
Ga in overleg met de gemeente betreffende aanbod van materiaal (tenten, sproeiers) en bekijk wat nodig én mogelijk is om uw organisatie zo veilig mogelijk te laten verlopen.

5.1. Zorg voor voldoende schaduwplaatsen

Schaduw is één van de belangrijkste beschermingsmiddelen tegen directe zonnestraling.

Voorzieningen:

- Plaats partytenten, schaduwdoeken of luifels op strategische locaties.
- Voorzie schaduwzones aan:
 - de opwarmzone
 - de oproepkamer
 - de finishzone
 - de kampplaatsen
 - de EHBO-post
 - de zones voor vrijwilligers en juryleden.
- Laat deelnemers zoveel mogelijk wachten in de schaduw tussen hun wedstrijden.



Doel

- Verminderen van de lichaamstemperatuur.
- Beperken van blootstelling aan UV-straling.
- Voorkomen van oververhitting.

5.2. Zorg voor voldoende water en isotone dranken

Hydratatie is de belangrijkste maatregel tegen hittestress.

Water

- Gratis beschikbaar voor alle aanwezigen.
- Meerdere verdeelpunten over het volledige terrein.
- Regelmatige aanvulling van de voorraad.



Isotone dranken

Geschikt voor:

- wedstrijden langer dan één uur;
- intensieve inspanningen;
- medewerkers die langdurig in de zon werken.

Deze dranken vullen naast vocht ook elektrolyten aan die via zweten verloren gaan.

5.3. Zorg voor watersproeiers

Actieve afkoeling helpt de lichaamstemperatuur snel te verlagen.

Voorzieningen:

- Installeer vernevelingsinstallaties of watersproeiers langs het terrein.
- Zorg ervoor dat de waterdruk veilig blijft zodat lopers niet worden gehinderd.
- Controleer regelmatig de werking van de installaties.



Voordelen

- Snelle verkoeling.
- Verlaging van de kerntemperatuur.
- Meer comfort voor atleten.

5.4. Bied sponzen en drank aan bij loopwedstrijden

Bij langere loopnummers stijgt het risico op uitdroging aanzienlijk.

Voorzieningen

- Sponsposten met gekoeld water.
- Extra drinkposten op aangepaste afstanden.
- Bekers of flesjes water.
- Isotone sportdranken.



5.5. Pas het tijdschema en programma aan

Wanneer de temperatuur extreem hoog wordt, moet het programma flexibel aangepast kunnen worden.

Mogelijke maatregelen

- Wedstrijden vroeger laten starten.
- Middagpauze tijdens de warmste uren.
- Zware disciplines verschuiven naar de ochtend of avond.
- Extra rustmomenten voorzien.
- Opwarmtijd inkorten.
- Onnodige wachttijden vermijden.



Bij extreme hitte kan de organisatie beslissen bepaalde disciplines uit te stellen of te annuleren.

5.6. Vermijd alcoholische dranken en cafeïnegebruik

Alcohol en overmatig cafeïnegebruik verhogen het risico op uitdroging.

Adviezen

- Promoot water als standaarddrink.
- Stimuleer isotone dranken tijdens langdurige inspanningen.
- Communiceer vooraf naar deelnemers dat alcohol tijdens de wedstrijd afgeraden wordt.
- Vermijd energiedranken met een hoog cafeïnegehalte vlak voor en tijdens wedstrijden.



5.7. Bied koelvesten en nekverfrissers aan

Extra koelmiddelen kunnen de lichaamstemperatuur aanzienlijk beperken.

Voorzieningen

- Koelvesten voor atleten vóór hun wedstrijd.
- Koelhanddoeken.
- Nekkoelers.
- Koelpacks voor gebruik onder toezicht van de medische dienst.



Toepassing

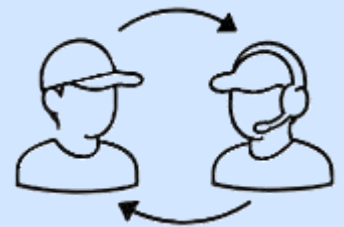
- Tijdens het wachten.
- Na de finish.
- Bij eerste tekenen van oververhitting.

5.8. Hanteer een rotatiesysteem voor medewerkers

Vrijwilligers en juryleden worden vaak langdurig blootgesteld aan de zon.

Maatregelen

- Regelmatige aflossing.
- Voldoende rustpauzes.
- Pauzes in gekoelde of schaduwrijke ruimtes.
- Extra medewerkers voorzien indien mogelijk.



Voordelen

- Minder vermoeidheid.
- Minder kans op hittestress.

5.9. Bied zonnecrème aan en adviseer het dragen van een zonnepet en lichte kledij

Bescherming tegen UV-straling vermindert het risico op zonnebrand en huidbeschadiging.

Voorzieningen

- Gratis dispensers.
- Minimaal SPF 30, bij voorkeur SPF 50.



Communicatie

Herinner deelnemers eraan zich vóór de wedstrijd in te smeren en het smeren regelmatig te herhalen.

Geschikte kleding helpt de warmte beter af te voeren.

Aanbevolen

- Lichte kleuren.
- Ademende technische stoffen.
- Loszittende kleding.
- Zonnepet of witte pet.
- Zonnebril met UV-bescherming.

Voor juryleden en vrijwilligers kan de organisatie aangepaste hoofddekseis voorzien.

6. Communicatie

Een goede communicatie verhoogt de effectiviteit van het hitteplan.

Communiqueer:

- vooraf via website en sociale media
- via e-mail naar deelnemers
- tijdens de wedstrijd via de omroeper

Belangrijke boodschappen:

- drink voldoende;
- zoek regelmatig schaduw op
- herken symptomen van oververhitting
- meld klachten onmiddellijk aan de EHBO.

7. Herken de symptomen van hittestress

Iedere medewerker moet alert zijn voor signalen van oververhitting.

Milde symptomen

- dorst
- vermoeidheid
- spierkrampen
- hoofdpijn
- duizeligheid

Ernstige symptomen

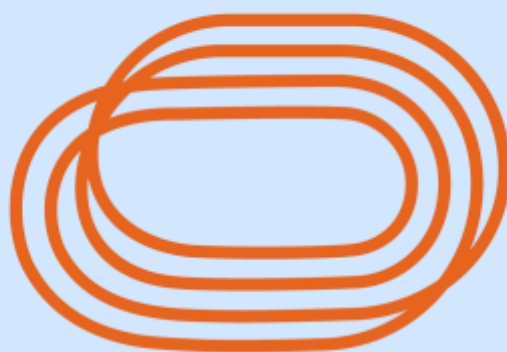
- misselijkheid
- braken
- verwardheid
- flauwvallen
- rode, hete huid
- bewustzijnsverlies

Bij ernstige symptomen wordt onmiddellijk de medische dienst of de hulpdiensten verwittigd.

Een goed uitgewerkt hitteplan is een essentieel onderdeel van een veilige atletiekorganisatie.

Door voldoende schaduw, hydratatie, actieve verkoeling, aangepaste planning en duidelijke communicatie te voorzien, kunnen de gezondheidsrisico's van warme weersomstandigheden aanzienlijk worden beperkt.

Een gezamenlijke inspanning van organisatoren, officials, vrijwilligers en deelnemers draagt bij tot een veilige en aangename atletiekwedstrijd, zelfs tijdens periodes van extreme hitte.



ATLETIEK
VLAANDEREN