

## Hitteprotocol Handbal

Bij temperaturen boven de 30°C kan het lichaam zijn warmte bijna alleen nog maar kwijt door transpiratie. Zweet moet verdampen om op die manier warmte aan het lichaam te onttrekken. Bij een hoge luchtvochtigheid kan het zweet echter niet meer goed verdampen. De hitte-index geeft aan hoe warm het aanvoelt door de temperatuur en luchtvochtigheid te combineren. Voor meer informatie over de hitte-index klik [hier](#). De actuele hitte-index kun je [hier](#) checken.

In de zomermaanden kan het zo warm worden dat dit risico's meebrengt voor de gezondheid van de speler. Hitte wordt niet alleen bepaald door de temperatuur die de thermometer aangeeft, maar ook door de luchtvochtigheid. Op warme dagen met een hoge luchtvochtigheid kan het benauwd aanvoelen. Het lijkt dan alsof het veel warmer is dan de thermometer aangeeft. Bij hitte adviseren wij dan ook verenigingen, teams en spelers om de volgende maatregelen te nemen.

- Drink voldoende water. Als je minder dan normaal plast of als je urine donkerder wordt moet je meer drinken.
- Beperk cafeïne houdende dranken op de sportdag tot maximaal vier glazen per dag (cafeïne zit in koffie, cola, Red Bull of andere energiedrankjes).
- Wees matig met alcohol.
- Neem zonnebrandcrème mee met een hoge beschermingsfactor en smeer hiermee de onbedekte huid regelmatig goed in.
- Trek luchtige kleding aan en draag in de volle zon een zonnehoed of zonneklep.
- (Bij Beach Handball) Draag [zandsokken](#). De sokken beschermen je voeten tegen de temperaturen van het zand
- Verblijf zo veel mogelijk in een koele ruimte of zoek de schaduw op, vooral tijdens de warmste uren van de dag tussen 12.00 – 16.00 uur.
- de velden voorzien van schaduwplaatsen (bijvoorbeeld parasols) zodat spelers tijdens de wissel in de schaduw kunnen zitten (NB. dit kan 10 graden in temperatuur schelen) en zet emmers water bij de wisselbanken, zodat spelers af kunnen koelen.
- een plek faciliteren waar de spelers terecht kunnen voor verkoeling kunnen (bijvoorbeeld een watersproeier, ventilator of een gekoelde ruimte);
- Pas lichamelijke inspanning aan op het weer en las extra drinkpauzes in tijdens de wedstrijd.
- (Bij evenementen) Ga met gezondheidsklachten tijdens het evenement naar de eerste hulpverleners en met gezondheidsklachten na afloop van het evenement naar de huisarts.
- Zorg voor elkaar.
- Als de [hitte-index de 38](#) overstijgt worden alle wedstrijden afgelast (en dienen de organiserende verenigingen de wedstrijden op afgelast te zetten).