

Hitteprotocol

Zaal/Veld Handbal



Inhoudsopgave

1.	Algemeen	2
2.	Advies	3
3.	Procedure per categorie	5
3.1	<i>Breedtesport</i>	5
3.2	<i>Wedstrijdsport</i>	6
4.	Contactgegevens	6

1. Algemeen

Het is van belang te benadrukken dat de omstandigheden bij hitte sterk kunnen variëren, zowel op landelijk, regionaal als lokaal niveau. Wat als extreem heet wordt beschouwd in het ene gebied, kan in een ander gebied anders worden ervaren. Als Nederlands Handbal Verbond is het onze verantwoordelijkheid om het spelen van handbal te faciliteren en te bevorderen voor alle liefhebbers van de sport. We realiseren ons dat extreme weersomstandigheden, zoals hitte, uitdagingen met zich meebrengen voor sporters, officials en organisatoren van competities en toernooien. Desondanks geloven we sterk in het belang van continuïteit en de mogelijkheid voor spelers om hun passie voor handbal uit te oefenen.

Om die reden zijn we terughoudend om over te gaan tot algehele afgelastingen van competities en toernooien vanwege hitte. In plaats daarvan streven we ernaar richtlijnen te bieden om op een verstandige en verantwoorde manier met de hitte om te gaan, zodat wedstrijden en trainingen kunnen doorgaan.

Het is opvallend dat handbal in veel warmere landen ook op hete dagen wordt gespeeld, wat aantoont dat het mogelijk is om met hoge temperaturen te sporten, mits de juiste voorzorgsmaatregelen worden genomen. We hebben eveneens waargenomen dat handbalwedstrijden, -toernooien en -trainingen in Nederland bij warm weer succesvol kunnen plaatsvinden, zolang er passende maatregelen worden genomen om de hitte te beheersen en de gezondheid van deelnemers te waarborgen.

Bij temperaturen boven de 30°C kan het lichaam zijn warmte bijna alleen nog maar kwijt door transpiratie, maar bij een hoge luchtvochtigheid kan het zweet niet goed verdampen. Het is belangrijk te beseffen dat hitte niet alleen door de thermometer wordt bepaald, maar ook door de luchtvochtigheid. Op warme dagen met een hoge luchtvochtigheid kan het benauwd aanvoelen.

De hitte-index geeft aan de gevoelstemperatuur weer bij heet weer. De hitte-index is verdeeld in een aantal categorieën: Groen, geel, oranje, rood, donker rood. De actuele hitte-index vind je [hier](#). Meer informatie over de hitte-index vind je [hier](#) en [hier](#).

In dit hitteprotocol vind je advies hoe je het beste kunt omgaan met hitte en wat de procedures zijn bij de verschillende competitievormen.

De verenigingen beoordelen altijd zelf of zij het verantwoord achten om een wedstrijd te spelen. Het spelen van wedstrijden is en blijft te allen tijde de eigen verantwoordelijkheid en is op eigen risico.

2. Advies

Hieronder wordt advies gegeven aan spelers, teams, officials, vrijwilligers, teamverantwoordelijken, verenigingen en/of organisatoren van toernooien.

Advies

1. Beperk het drinken van cafeïne houdende dranken op de dag dat je aan het sporten bent tot maximaal vier glazen (cafeïne zit in koffie, cola, red bull of andere energiedrankjes) en vermijd alcohol.
2. Drink gedurende de dag voldoende water **en** isotone sportdrank. Als je minder plast dan normaal of als je urine donkerder wordt, moet je meer drinken.
3. Zorg voor voldoende waterflessen en handdoeken in de wisselzone om je hoofd te beschermen en verbranding van de knieën te voorkomen.
4. Breng minstens om de 1.5 uur zonnebrandcrème aan (minimale factor 20, hogere beschermingsfactor aanbevolen).
5. Draag luchtige kleding.
6. Houd kinderen in de schaduw, wanneer zij geen wedstrijden spelen.
7. Zoek, indien mogelijk, zoveel mogelijk de schaduw op, vooral tijdens de warmste uren van de dag (tussen 12:00 – 16:00 uur).
8. Let op elkaar. Als je ziet dat iemand last heeft van de hitte, help dan. Heb je zelf last van de hitte, vraag dan om hulp.
9. Zorg voor voldoende schaduwrijke plekken en drinkwatervoorzieningen verspreid over het (evenementen)terrein.
10. Creëer een locatie waar spelers kunnen afkoelen, zoals een watersproeier, emmers water met een spons, een ventilator of een gekoelde ruimte.

Wees voorzichtig bij het plotseling overschakelen van warmte naar kou. Als je jezelf wilt afkoelen met water, maak dan eerst rustig je polsen en nek nat, zodat je lichaam kan wennen aan de temperatuurverandering. Een plotselinge overgang van warm naar koud kan leiden tot een shockreactie van je lichaam. Spring dus nooit direct na een wedstrijd onder een koude douche of in een koud bad met water.

Advies voor de wedstrijd(en)

Zorg dat je goed gehydrateerd bent, voordat je gaat beginnen aan je wedstrijd.

1. Drink 1 á 2 uur voordat je aan de warming-up gaat beginnen, minimaal 750 ml water, sap of melk.
2. Drink 15 minuten voordat je aan je warming-up gaat beginnen, 250 tot 250 ml water of isotone sportdrank. Drink dit afwisselend.

Advies tijdens de wedstrijd(en)

1. Start tijdens de warming-up direct met het drinken van 250 tot 500 ml isotone sportdrink. Dit kun je eventueel wegspoelen door water te drinken.
2. Drink tijdens de wedstrijd zoveel mogelijk isotone sportdrink, minimaal een bidon per wedstrijd.

Advies na de wedstrijd(en)

Het is na je wedstrijd belangrijk om je verloren vocht binnen een half uur aan te vullen water en zuivel.

Afhankelijk van hoe laat je volgende wedstrijd start kan je na 1,5 uur nog eens 500 ml water, sap, thee of zuivel drinken.

Wat is isotone sportdrink?

Een isotone sportdrink is een sportdrink waarmee het vocht snel en direct kan worden opgenomen, aangezien de samenstelling overeenkomt met het bloed. Door de snelle opname voorkom je maag- en darmklachten, waardoor ook uitdroging. De snelle vochtopname komt door de samenstelling van natrium en koolhydraten. Door de koolhydraten levert een isotone sportdrink ook snelle energie om uitputting van spieren te voorkomen.

Voorbeelden isotone sportdranken

- Water of dunne limonade met water
- Aquarius pro/isotone
- Isostar of Gatorade
- AA Isotone
- AA-PRO-energy (rode buitenkant en rood drankje)

Hoe kan je zelf isotone sportdrink maken?

100 ml limonadesiroop, 900ml water, mespuntje zout.

3. Procedure per categorie

Bij alle hitte-index categorieën (groen, geel, oranje, rood, donker rood) is het belangrijk de adviezen uit dit hitteprotocol te volgen. Bij een hitte-index tussen de 24 en 30 (geel) dien je alert te zijn, bij een hitte-index tussen de 30 en 38 (oranje) dien je voorzichtig te zijn en kan er gevaar zijn. Boven de 38 (rood en donker rood) adviseren wij om niet te sporten.

3.1 Breedtesport

Maatregelen

- Bij hitte waarbij de hitte-index tussen de 24 en 30 ligt, is het belangrijk alert te zijn en de adviezen uit het hitteprotocol op te volgen.
- Bij extreme hitte met een hitte-index van 30 en hoger, beoordelen verenigingen zelf of zij het verantwoord wordt achten om (door) te spelen.

Bij wedstrijden in de breedtesport dienen de volgende stappen gevolgd te worden;

1. Een in Sportlink geregistreerde verenigingsfunctionaris van de vereniging vult het formulier "[niet gespeelde wedstrijd breedtesport door weersomstandigheden](#)" in en verzend deze (u ontvangt een ontvangstbevestiging).
2. De vereniging dient de tegenstander te informeren.
3. De thuis spelende vereniging informeert de verenigings scheidsrechter en de accommodatie indien nodig.

Let op: Breedtesport wedstrijden worden in principe niet opnieuw vastgesteld door het NHV, tenzij deze van belang zijn voor de eindstand m.b.t. kampioenschap in de poule. Wanneer de partijen de wedstrijd toch willen inhalen, dan is dit uiteraard mogelijk. De thuis spelende vereniging is hierbij bepalend, omdat deze de accommodatie opnieuw beschikbaar moet stellen

3.2 Wedstrijdsport

Maatregelen

- Bij hitte waarbij de hitte-index tussen de 24 en 30 ligt, is het belangrijk alert te zijn en de adviezen uit het hitteprotocol op te volgen.
- Bij extreme hitte met een hitte-index van 30 en hoger, beoordelen verenigingen zelf of zij het verantwoord wordt achten om (door) te spelen.

Bij wedstrijden in de wedstrijdsport dienen de volgende stappen gevolgd te worden;

1. Een in Sportlink geregistreerde verenigingsfunctionaris van de vereniging vult het formulier "[niet gespeelde wedstrijd wedstrijdsport door weersomstandigheden](#)" in en verzend deze (u ontvangt een ontvangstbevestiging).
2. Het NHV neemt eventueel contact met u op voor verhelderende vragen.
3. De bond informeert tegenstander en scheidsrechters.
4. De thuisspelende vereniging informeert de accommodatie indien nodig.

Let op; De wedstrijden op dit niveau dienen binnen 34 dagen ingehaald te worden. Clubs worden verzocht onderling een nieuwe datum vast te stellen en deze door te geven aan de competitieleider. Afhankelijk van het moment in de competitie kan deze termijn ingekort worden c.q. kan besloten worden dat deze wedstrijd niet meer wordt gespeeld.

4. Contactgegevens

Hoe vind ik de contact gegevens van mijn tegenstander?

Contactgegevens van alle verenigingen zijn inzichtelijk in Sportlink Club web onder Communicatie > adresboek > verenigingen > selecteer district > zoek vereniging

Contactgegevens zijn ook te vinden in de HandbalNL app > zoek vereniging > verenigingsgegevens > tab info.

Calamiteiten

Bij calamiteiten waarin bovenstaande procedures niet voorzien kan je altijd contact opnemen met het NHV. Tijdens kantooruren op 026-7071420 en buiten kantooruren op 026-7071434 (alleen voor zaken die niet tot maandag kunnen wachten). Er kan alleen contact op worden genomen met het noodnummer door een in Sportlink geregistreerd bestuurslid.

Houdt u er alstublieft rekening mee dat de telefoonlijn bij extreme weersomstandigheden overbelast kan zijn. Hierdoor zijn wij niet in staat de voicemail te beluisteren. Wij verzoeken u daarom deze niet in te spreken.

חח