

Protocol trainen onder extreme weersomstandigheden

Ciko'66

De beslissing tot het al dan niet door laten gaan van een training als gevolg van extreem weer, ligt in eerste instantie bij het bestuur. Als de omstandigheden tijdens de training plotseling veranderen, ligt de beslissingsbevoegdheid bij de trainer.

Bekendmaking zal plaatsvinden via onze [website](#) en [Facebook/Instagram](#).

Met dit protocol sluiten we zoveel mogelijk aan bij het beleid van de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie.

De Atletiekunie geeft aan:

WEERCODE	MAATREGEL
Groen en geel	De activiteit kan doorgaan zoals gepland.
Oranje en rood	De activiteit wordt afgelast of (indien gestart) direct beëindigd

Wij volgen dit op met de volgende nuancerings:

- Indien de voorspellingen aangeven dat het op onze trainingsuren code **rood** is, zal er geen training worden gegeven. Het besluit hiertoe zal zo vroeg mogelijk genomen worden, maar uiterlijk om 15:00 uur op de dag van de training. Dat gebeurt via onze website en Facebook/Instagram.
- Indien de voorspellingen aangeven dat het op onze trainingsuren code **oranje** is, zal er mogelijk geen training worden gegeven. Het besluit hiertoe zal zo vroeg mogelijk genomen worden, maar uiterlijk om 15:00 uur op de dag van de training. Dat gebeurt via onze website en Facebook/Instagram.
- Bij code **geel** zal de training wel doorgaan, maar is het aan de trainers om de inhoud van de training hierop aan te passen. Het is dan van belang dat, indien er buiten de baan getraind wordt, voldoende drinkwater beschikbaar is, de trainer een telefoon bij zich heeft en er de mogelijkheid bestaat om iemand op te laten halen met een auto (na telefonisch contact met een trainer op de baan die dan iemand kan sturen met een auto).

Daarnaast het volgende in acht te nemen in geval van onweer:

Bij onweer aan het begin van de training wordt er niet getraind maar eventueel gewacht tot het onweer voorbij is getrokken (raadpleeg hiervoor buienradar of buienalarm).

Indien het onweer tijdens de training ontstaat zal deze worden afgebroken en gaat de groep ofwel ergens schuilen totdat het onweer voorbij is of terug naar de baan. Dit is vaak vooraf moeilijker te voorspellen en de beoordeling hiervoor ligt bij de trainer.

Hierbij nog enkele onweertips:

- Bepaal hoever het onweer verwijderd is door de tijd tussen flits en dondergeluid in te schatten. Bij minder dan 10 seconden is het onweer redelijk dichtbij en bij minder dan 5 seconden zit je er bijna middenin (de snelheid van het geluid is 330 meter per seconde).
- Zoek indien het onweer erg dichtbij is een schuilplaats en wacht de bui af.
- Indien je geen goede schuilplaats kunt vinden blijf dan weg bij hoge bomen en lantarenpalen; de bliksem slaat meestal in in hoge voorwerpen
- Indien je onweer aan ziet komen blijf dan in de buurt van de baan of ga alvast terug in de richting van de baan.

Eigen afweging:

Naast bovenstaande richtlijnen kun je voor jezelf natuurlijk ook een afweging maken. Indien je slecht tegen hardlopen bij hogere temperaturen kunt, is het wellicht beter niet onder die omstandigheden te gaan trainen. Ook als de training wel doorgaat. Hetzelfde geldt voor omstandigheden als gladheid en harde wind. Wanneer je je onzeker voelt of bang bent om te vallen, is het verstandiger een eigen keuze te maken.