KOUD WEER protocol

aanwijzingen voor de trainers:

Bij zeer koud en extreem koud weer moet u aanpassingen doen aan uw training. U blijft verantwoordelijk voor uw groep en zult met gezond verstand moeten omgaan met de omstandigheden.

Gevaren van koude omstandigheden:

- Eerder sportblessures
- Vallen uit hindernis
- onderkoeling

Wat bepaald of u aanpassingen moet doen:

- De gevoelstemperatuur op moment van de training
- Kleding van de sporters (voorbereiding)
- De fysieke inzetbaarheid van uw sporters
- Als u vind dat er aangepast getraind moet worden met uw groep

De gevoelstemperatuur op moment van training:
Vaak overvalt de kou ons en hebben we tijd nodig om ons aan te passen. Hierdoor zijn we niet goed voorbereidt op kou en hebben we verkeerde kleding aan.
Daarnaast kan het door luchtvochtigheid soms veel oppervlaktes aanvriezen en kan het onverwachts/plotseling glad zijn.
Er is geen vastgestelde temperatuur voor wanneer u aanpassingen moet doen.

Kleding van de sporters:
Goede thermokleding en eventueel handsokken geven goede bescherming tegen de elementen. Te warm kleden of te laat een laag uittrekken zorgt voor overmatig zweten en hierdoor weer extra veel afkoeling van het lichaam.
Instructie blijft een aandachtspunt. Neem dit mee in een seizoenswisseling.

De fysieke inzetbaarheid van uw sporters:
Kinderen zijn gevoeliger voor koud weer, Hun lijf heeft minder reserve (weinig vet) en ze kunnen ook minder goed de effecten herkennen.
(dus ook een telefoon meenemen voor eventuele calamiteiten onderweg!!)

Als u vind dat er aangepast getraind moet worden met uw groep:
Als uw groep na een dag kou start, houdt er dan rekening mee dat het lijf al de hele dag hard aan het werken is om warmte te genereren en vermoeid kan zijn. Daarnaast is het gebrek aan voldoende vocht en juiste voeding een factor dat zorgt dat de sporters niet optimaal beginnen.

Tips voor uw training tijdens koud weer:

- Goede kledingvoorschriften en instructie
- Een laag uit laten trekken indien men warm genoeg is(muts)
- Rustige en iets langere warming up
- Minder grondoefeningen ivm warmteverlies via koude grond
- Probeer droge voeten te houden
- Probeer ook een inschatting te maken over de gesteldheid van de hindernissen (ijs op balken / harde ondergronden onder de hindernissen / natte sneeuw waardoor mensen nat kunnen worden enz.) en de training hierop aan te passen
- Let goed op dat mensen veilig blijven trainen.

Hopende u als trainer zo voldoende handvaten mee te kunnen geven.
Zoals gezegd blijft het gezond verstand en uw inschatting is de belangrijkste voorwaarde voor een training.

Bij vragen kunt u zich altijd wenden tot de technische commissie

- Wouter Halberstad
- Ilona Rosien
- Sieger Taal