



Protocol trainen en spelen tijdens hitte

De maximum temperatuur

1. Bij een temperatuur van 32 graden Celsius of meer is het onverantwoord te sporten.
Bij voetbalwedstrijden en trainingen waar geen (para-)medische begeleiding aanwezig is deze grens 30 graden Celsius.
2. Bij voetbalwedstrijden en trainingen waar wel (para-)medische begeleiding aanwezig is moet vooral bij een temperatuur tussen de 30 en de 32 graden Celsius en een luchtvochtigheid van 50% of meer extra maatregelen worden getroffen.
3. Voor alle overige situaties met een temperatuur boven de 25 graden moeten altijd extra maatregelen worden genomen (hoe warmer, hoe stringenter de maatregelen).

De extra maatregelen

1. Alcoholgebruik voor de training of wedstrijd is altijd verboden, maar bij hitte ook nog gevaarlijk.
Na de wedstrijd kan met mate alcohol worden genuttigd mits daarbij ook water wordt gedronken.
2. Het is belangrijk om de kleedkamers zo koel mogelijk te houden.
3. Kort de warming-up in. Kort – indien mogelijk – ook de duur van de wedstrijden in.
4. Voor de training of wedstrijd moet veel worden gedronken (liefst isotone drankjes).
5. Bij een inspanning korter dan 30 minuten is drinken tijdens inspanning niet nodig.
6. Voor, tijdens en na een inspanning van een uur moet in totaal 1 liter worden gedronken (liefst in kleine slokjes van isotone drankjes).
7. Las tijdens de training of wedstrijd 30 minuten of langer drinkpauzes in.
8. Water over het hoofd gooien of een natte handdoek in de nek leggen of het shirt natmaken koelt goed af.
9. Ga na afloop koud douchen.



Alarmsignalen

1. Het eerste en meest belangrijke symptoom is een droge mond. Hoewel dat voor de sporter de beste indicatie is dat hij of zij moet drinken, is het feitelijk gezien al te laat. Een droge mond is voor het lichaam namelijk een signaal dat de vochtbalans al geruime tijd te laag is.
2. Is het vochttekort in een vergevorderd stadium, dan is een sporter snel geïrriteerd, heeft hij last van spierkrampen, duizeligheid, hoofdpijn en braken.
3. Echt gevaarlijk wordt het als de voetballer door vochttekort en de temperatuur een hitteberoerte krijgt. Hij is dan gedesoriënteerd en verward, en zijn lichaamstemperatuur is gevaarlijk hoog. Als trainer kan je dan het beste zo snel mogelijk een arts waarschuwen. Zet de voetballer in de schaduw en probeer deze met natte doeken af te koelen. Het is bij vochttekort uiteraard aan te raden om de voetballer (eventueel voorzichtig) water te laten drinken.

