

Weerprotocol RCW

Runners Club Woerden (RCW) heeft beleid opgesteld met betrekking tot extreme weersomstandigheden tijdens de trainingen. Dit beleid geldt voor alle leden, trainers en bestuursleden van RCW.

Veiligheid voorop!

Het mooie van hardlopen is dat het altijd kan, als het maar verantwoord gebeurt.

In alle gevallen staat de veiligheid voor lopers en trainers voorop.

Het is dan ook de verantwoordelijkheid van elk individueel lid om wel of niet naar de club te komen om te trainen bij twijfelachtige weersomstandigheden. Of de training doorgaat en op welke manier, beslissen de trainers van dienst.

KNMI weercodes geel, oranje, rood

Bij RCW worden de weeradviezen van de KNMI mee genomen bij het besluit om een training wel of niet te laten doorgaan en/of een aangepaste training aan te bieden. Zie hiervoor bijlage 1. Bij code rood wordt er geen training gegeven.

Hardlopen met warm weer

Het komt in de zomer regelmatig voor dat de temperaturen oplopen tot 30 graden of meer. Met warm weer wordt er gewoon gelopen, maar worden de trainingen aangepast (kortere afstanden, waterpunten onderweg, extra pauze etc.).

Tips voor lopen met warm weer

Blijven bewegen is goed, als je gezondheid en conditie in orde is.

Train niet te intensief en luister naar je lichaam.

Drink vooraf, tijdens en na het hardlopen. Tijdens lopen drinken verplicht mee te nemen!

Draag goede warmte- en vochtregulerende kleding (geen katoen).

Smeer je in met zonnebrandcrème (half uur voor het lopen).

Maak gebruik van de schaduw indien mogelijk.

Stop zodra het niet lekker aanvoelt. Vanwege het warme weer stijgt je hartslag en zullen je prestaties ook minder zijn. Neem extra pauzes.

Luchtvochtigheid

Luchtvochtigheid in combinatie met hoge temperaturen zijn van invloed op je hartslag. Bij hoge luchtvochtigheid en warmte verhoogt je hartslag en worden bloedvaatjes open gezet waardoor je meer zweet, maar door hoge luchtvochtigheid verdampt dit zweet niet en koel je dus ook minder af. Bij hoge luchtvochtigheid is het dus erg belangrijk dat je veel drinkt! Bij een luchtvochtigheid boven de 70% en een temperatuur van boven de 30 graden wordt er niet getraind.

Hardlopen met onweer

Bij onweer wordt er niet gelopen.

Onverwachts onweer tijdens de training

Zorg, als bliksem en donder korter zijn dan 10 tellen, dat je ergens kunt schuilen.

Ga nooit onder een boom en/of mast staan.

Bij open vlaktes ga je gehurkt zitten met je voeten naast elkaar, maak je klein.

Hardlopen met koud weer

Ook bij koud weer wordt gelopen.

De trainer zorgt voor een goede warming-up en zorgt ervoor dat de lopers niet teveel afkoelen tijdens de training en de cooling down.

Tips voor lopen met koud weer

Luister naar je lichaam.

Train niet te intensief.

Zorg voor juiste kleding/schoeisel. Vooral de uiteinden van je lichaam zijn gevoelig voor kou. Bij buitentemperatuur lager dan 5 graden draag je (strak zittend) thermo ondergoed en geen katoenen kleding. Kleed je ook niet te warm.

Probeer door je neus te ademen, daardoor komt er minder kou direct op de longen.

Bij gladheid pas je snelheid en passen aan om uitglijden te voorkomen.

Smeer je oren/neus in met vaseline.

Hardlopen met regen

Bij regen wordt er ook gelopen.

Tips voor hardlopen met regen

Kies ook hier voor de juiste kleding: geen waterdichte jas maar ademend en waterafstotend. Passen verkorten om uitglijden te voorkomen, vooral in bochten.

Voor bescherming van de voeten: vaseline of uierzalf houdt het vocht tegen.

Tip voor na het lopen

Laat je kleding eerst drogen voordat je het gaat wassen.

Haal de binnenzool uit je schoenen en doe er kranten proppen in, vervang ze als deze ook nat zijn.

Niet bij de verwarming zetten of in droger of magnetron doen.

Communicatie

- De trainers van dienst bepalen onderling of een training wel/niet doorgaat.
- Gaat een training niet door dan wordt dit via een pushbericht in Volta meegedeeld aan de leden. De trainer van dienst neemt contact op met de mensen die toegang hebben tot Volta om dit bericht te sturen.
- Minimaal een van de dienstdoende trainers is aanwezig bij het clubhuis om de leden die het bericht hebben gemist, op te vangen.

Bijlage 1 (bron KNMI)

Code oranje: wees voorbereid

Er is grote kans op gevaarlijk of extreem weer waarbij de impact groot is en er kans is op schade, letsel of veel overlast. Dit kan heel lokaal zijn. Code oranje kan 24 uur van tevoren worden afgegeven als de kans op extreem weer 60 procent of meer is.

Code rood (weeralarm): onderneem actie

Dit is een weeralarm waarbij extreem weer een grote impact op de samenleving heeft. De weersituatie kan voor zoveel schade, letsel en overlast zorgen dat het maatschappij-ontwrichtend kan zijn. Dit kan heel lokaal zijn. Code rood wordt op zijn vroegst 12 uur uitgegeven voordat het weerfenomeen zich voordoet. Code rood kan ook uitgegeven worden als er een kleine kans is op een extreme weersituatie, maar de veiligheidsrisico's groot zijn.

	Code geel	Code oranje
Regen	Verkeershinder door aquaplaning, of ≥ 50 mm in 24 uur	≥ 75 mm in 24 uur
Gladheid & sneeuw	Minimaal één van de volgende criteria: <ul style="list-style-type: none"> lokale gladheid door op-, aan- of bevroering van natte weggedeelten, hagel, sneeuwresten of lokale ijzel tot 5 cm sneeuw in 6 uur tot 3 cm sneeuw in 1 uur 	Minimaal één van de volgende criteria: <ul style="list-style-type: none"> op uitgebreide schaal gladheid door ijzel of bevroering ≥ 5 cm sneeuw in 6 uur ≥ 3 cm sneeuw in 1 uur sneeuwval en/of driftsneeuw (≥ 40 km per uur), leidend tot sneeuwduinen
Onweersbuien	Lokale onweersbuien met lokaal één of meer van de volgende verschijnselen: <ul style="list-style-type: none"> windstoten (≥ 60 km per uur) of lokaal veel neerslag (≥ 30 mm in 1 uur) of hagel (tot 2 cm) 	Georganiseerde onweersbuien met lokaal één of meer van de volgende verschijnselen: <ul style="list-style-type: none"> zware windstoten (≥ 75 km per uur) of lokaal veel neerslag (≥ 50 mm in 1 uur) of grote hagel (≥ 2 cm)
Windstoten	≥ 75 km per uur Kust, winterhalfjaar: 90 km per uur	≥ 100 km per uur Kust, winterhalfjaar: 120 km per uur
Temperatuur (hitte/koude)	Minimaal één van de volgende criteria: <ul style="list-style-type: none"> Aanhoudende hitte, Nationaal Hitteplan actief, na consultatie RIVM 1 dag met maximum temperatuur ≥ 35 °C Windchill < -15 °C	Minimaal één van de volgende criteria: <ul style="list-style-type: none"> 3 dagen op rij met maximum temperatuur van ≥ 34 °C 2 dagen op rij met maximum temperatuur van ≥ 36 °C 1 dag met maximum temperatuur van ≥ 38 °C Windchill < -20 °C
Zicht	< 200 m	< 10 m
Hozen	Bij waarneming (geen standaard tijdsduur)	