



## Hitteprotocol Beach Handball Tour 2023-2024

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. We adviseren daarom toernooiorganisaties, teams en spelers om de volgende maatregelen te nemen:

### **Advies voor teams, spelers, officials, teamverantwoordelijken en/of vrijwilligers**

- Drink gedurende de dag voldoende water. Als je minder plast dan normaal of als je urine donkerder wordt, moet je meer water drinken.
- Zorg voor voldoende waterflessen en handdoeken in de wisselzone om je hoofd te beschermen en verbranding van knieën bij het zitten te voorkomen.
- Plaats parasols in de wisselzone bij een hitte-index van 30 of hoger.
- Breng minstens om de 1,5 uur zonnebrandcrème aan (minimale factor 20, hogere beschermingsfactor aanbevolen).
- Beperk het drinken van cafeïne houdende dranken tot maximaal vier glazen per dag (cafeïne zit onder andere in cola, koffie en energiedrankjes) en vermijd alcohol.
- Draag luchtige kleding.
- Gebruik zandsokken om je voeten te beschermen tegen de hitte van het zand (mits goedgekeurd door de toernooileiding).
- Draag tijdens rustperiodes tussen wedstrijden (koele) petten met nekflap en een zonnebril.
- Rust goed uit in de schaduw tussen wedstrijden door.
- Houd kinderen in de schaduw.
- Zoek indien mogelijk zoveel mogelijk de schaduw op, vooral tijdens de warmste uren van de dag (tussen 12:00 en 16:00 uur).
- Let op elkaar. Als je ziet dat iemand last heeft van de hitte, help dan.
- Ervaar je voor, tijdens of na de wedstrijd duizeligheid, hoofdpijn of misselijkheid? Zoek dan direct een EHBO-post op en/of roep de hulp in van een eerstehulpverlener.



### Advies voor toernooiorganisaties

- Zorg voor voldoende schaduwrijke plekken en drinkwatervoorzieningen verspreid over het evenemententerrein.
- 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.**

De hitte-index geeft aan hoe warm het aanvoelt door de temperatuur en luchtvochtigheid te combineren. De actuele hitte-index kun je [hier](#) checken.

### Maatregelen

- Indien de hitte-index de 38 overstijgt worden alle wedstrijden en het toernooi afgelast.
- Bij extreme hitte waarbij de hitte-index de 38 niet overstijgt, beoordeelt de toernooiorganisatie c.q. toernooileiding of het verantwoord wordt geacht om door te spelen. Wanneer het niet verantwoord wordt geacht om nog wedstrijden te spelen kan de toernooiorganisatie c.q. toernooileiding, in samenspraak met de aanwezige toernooidelegate(s), EHBO en/of NRK, en na telefonisch overleg met de Coördinator Beach Handball, tot de beslissing komen om het toernooi te beëindigen.