



Hockey Club Walcheren - Hitteprotocol

Geldig voor	trainers-coaches, (team)begeleiders, trainingscoördinatoren, wedstrijdorganisatie, technische commissie, bestuursleden, scheidsrechters/officials, ouders/verzorgers
Revisiedatum	26 mei 2026
Evaluatie	minimaal jaarlijks; tussentijds bij gewijzigde richtlijnen, relevante weersituaties of incidenten
Publicatie	via clubkanalen (website, LisaX-app en clubhuis); extra onder de aandacht bij warm weer
Documenteigenaar	Portefeuillehouder hockeytechnische zaken
Relatie	onderdeel van hockeytechnisch beleid; sluit aan op trainingsorganisatie, wedstrijdorganisatie, RI&E-afspraken, het Protocol speelcondities en afgelastingen en afspraken rond een gezonde en verantwoorde sportomgeving
Totaal aantal pagina's	6

1. Doel en reikwijdte

Dit Hitteprotocol beschrijft hoe Hockey Club Walcheren omgaat met warm weer en hoge warmtebelasting bij trainingen, wedstrijden, hockeykampen, clinics en andere hockeygerelateerde activiteiten. Doel is sportplezier en sportieve ontwikkeling mogelijk te maken, met prioriteit voor veiligheid en gezondheid.

Het protocol werkt met een stoplichtmodel en bevat praktische maatregelen voor trainers, coaches, trainingscoördinatoren, wedstrijdorganisatie en begeleiders. Het gaat daarbij om maatregelen zolang de activiteit verantwoord kan doorgaan, zoals extra drinkmomenten, meer rust, schaduw, koeling, aangepaste trainingsvormen, lagere intensiteit en extra aandacht voor keepers.

Dit Hitteprotocol regelt dus vooral hoe Hockey Club Walcheren veilig en verantwoord met hitte omgaat. Als door hitte de vraag ontstaat of een training, wedstrijd of andere activiteit niet kan doorgaan, moet worden verplaatst, onderbroken of afgelast, dan geldt het **Protocol speelcondities en afgelastingen**. In dat protocol staan de besluitvormingslijn, verantwoordelijkheden en communicatieroutes voor het niet doorgaan, verplaatsen, onderbreken of afgelasten van hockeyactiviteiten.

Als hitte samenvalt met andere risicovolle speelcondities, zoals onweer, rook, slechte luchtkwaliteit, water op het veld, gladheid, vorst of storm, wordt naast dit Hitteprotocol ook het **Protocol speelcondities en afgelastingen** gevolgd. Bij samenloop geldt steeds de veiligste beoordeling.

2. Stoplichtmodel en kleurtoekenning

Het stoplichtmodel is een praktische keuzehulp om bij warm weer snel en eenduidig te bepalen welke hittemaatregelen nodig zijn. Het model helpt om de belasting voor sporters te beoordelen en om passende maatregelen te nemen bij trainingen, wedstrijden, hockeykampen, clinics en andere hockeygerelateerde activiteiten.

Het stoplichtniveau wordt bepaald op basis van de verwachte temperatuur, benauwdheid, luchtvochtigheid, zonkracht, schaduw, wind, veldsituatie, type activiteit, leeftijd en



belastbaarheid van sporters, belasting voor keepers en signalen tijdens de activiteit. **Bij twijfel wordt altijd het hogere niveau gekozen.**

Het Hitteprotocol bepaalt de kleur en de bijbehorende hittemaatregelen. Het besluit om een training, wedstrijd of andere activiteit vooraf niet door te laten gaan, te verplaatsen, te onderbreken of af te gelasten verloopt volgens het **Protocol speelcondities en afgelastingen**.

Hoe bepaal je de kleur?

Stap 1 – Weersverwachting

Controleer temperatuur, benauwdheid, luchtvochtigheid, UV en eventuele hittewaarschuwing.

Stap 2 – Veldsituatie

Beoordeel de lokale situatie op het sportpark. Volle zon, weinig wind, kunstgras, beperkte schaduw en een benauwde omgeving kunnen de warmtebelasting verhogen. Overweeg dan één niveau hoger.

Stap 3 – Teamfactoren

Beoordeel de aard van de activiteit. Een rustige techniektraining vraagt minder belasting dan intensieve loopvormen, zware intervalblokken, lange partijvormen of wedstrijden met hoge intensiteit. Bij keepers geldt extra voorzichtigheid vanwege de warmtebelasting door de keeperuitrusting.

Stap 4 – Teamfactoren

Bij jeugd, medische bijzonderheden, medicatiegebruik, eerdere hitteklachten, vermoeidheid of signalen van verminderde belastbaarheid wordt extra conservatief beoordeeld.

Stap 5 – Tijdens de activiteit

Tijdens de activiteit blijven trainer, coach, scheidsrechter, begeleider of verantwoordelijke organisator alert op signalen van oververhitting of onveilige belasting. Bij klachten bij één of meerdere sporters wordt direct opgeschaald, extra rust genomen, gekoeld, aangepast of gestopt.

Kleur	Richtwaarde	Betekenis	Maatregelen
Groen	< 27°C	Normale warmtebelasting.	Normaal programma. Standaard drinkmomenten. Blijf alert op klachten, vooral bij volle zon, weinig wind of kunstgras.
Geel	27–29°C	Verhoogde warmtebelasting. Extra alertheid nodig.	Extra drinkdiscipline. Warming-up korter en rustiger. Meer rust en schaduw in pauzes. Beperk onnodige wachttijd in de zon.
Oranje	30–31°C of benauwd	Hoge warmtebelasting. Programma moet worden aangepast.	Programma aanpassen. Kortere en minder intensieve trainingen of spelen. Vaker pauzes nemen, actief koelen en waar mogelijk buiten het warmste moment van de dag plannen. Overweeg verplaatsen als de activiteit niet verantwoord kan worden uitgevoerd.
Rood	≥ 32°C, hittewaarschuwing of meerdere klachten	Zeere hoge of onveilige warmtebelasting.	Geen intensieve belasting. Stoppen, verplaatsen of afgelasten wordt nadrukkelijk beoordeeld. Als de activiteit mogelijk niet verantwoord kan doorgaan, geldt voor besluitvorming en communicatie het Protocol speelcondities en afgelastingen .



Keeperregel

Keepers worden altijd één stoplichtniveau zwaarder beoordeeld dan veldspelers. Geel wordt voor keepers dus behandeld als oranje; oranje wordt voor keepers behandeld als rood. Deze keeperregel blijft gelden naast de algemene beslisregels uit het Protocol spelcondities en afgelastingen.

Samenhang met het Protocol spelcondities en afgelastingen

Dit Hitteprotocol geeft de inhoudelijke beoordeling en maatregelen bij hitte. Het Protocol spelcondities en afgelastingen geeft de formele lijn als een activiteit niet kan doorgaan, moet worden verplaatst, onderbroken of afgelast.

Dat betekent praktisch:

- bij hitte maar verantwoord sporten: **Hitteprotocol toepassen;**
- bij hitte met aangepaste maatregelen: **Hitteprotocol toepassen;**
- bij hitte waardoor doorgaan mogelijk niet verantwoord is: **Protocol spelcondities en afgelastingen volgen voor besluitvorming en communicatie;**
- bij hitte in combinatie met andere risico's, zoals onweer, rook, gladheid, water op het veld of storm: **ook het Protocol spelcondities en afgelastingen volgen.**

3. Basisregels bij warm weer

- Iedere sporter heeft een eigen bidon; gedeelde drinkflessen worden niet gebruikt.
- Teams gebruiken bij voorkeur bidonkratten, zodat snel zichtbaar is of iedereen een bidon heeft en het drinken op een vaste plek staat.
- Zorg voor schaduw of koelte tijdens pauzes, bijvoorbeeld dug-out, parasol, clubhuis of kleedkamer.
- Beperk wachttijd in de zon: verzamel in de schaduw en start op tijd.
- Laat sporters, zeker jeugdspelers, vóór start zonnebrand gebruiken. Lichte kleding, pet of zonneklep zijn waar passend toegestaan.
- Natte zweetbanden, polsbanden, hoofdbanden of petten kunnen helpen bij koelen. Let wel op druppelen en glijrisico op het veld.

4. Extra aandacht voor keepers

- Keepers vormen bij hitte een extra risicogroep. Door de keeperuitrusting kan warmte minder goed worden afgevoerd. Daarom gelden voor keepers aanvullende maatregelen.
- Keepers worden één niveau zwaarder beoordeeld dan veldspelers.
- Werk in korte blokken: normaal 5–8 minuten, bij oranje 3–5 minuten.
- Laat keepers in pauzes helm afzetten, drinken, koelen en zoveel mogelijk schaduw opzoeken.
- Zorg voor water, een extra bidon en een natte handdoek of koeldoek bij de keeperplek, buiten het speelgebied.
- Gebruik waar passend een natte zweetband, polsband, hoofdband of doek in de nek.
- Voorkom druk om door te gaan. Klachten worden direct gemeld en leiden tot stoppen en beoordelen.
- Bij oranje of rood wordt vooraf afgesproken wat het noodplan is als een keeper uitvalt.



5. Trainingen

Vooraf

- Communiceer het stoplichtniveau en de maatregelen: normaal, aangepast, verplaatst of afgelast.
- Zorg voor waterpunten en bidonkratten en controleer dat iedere sporter een eigen bidon heeft.
- Plan bij oranje of rood waar mogelijk buiten 12:00–16:00 uur.
- Maak vooraf een hitte-alternatief trainingsplan klaar met meer techniek, balcirculatie en minder loopvolume.

Tijdens

- Hanteer minimaal deze drinkmomenten: geel elke 15 minuten; oranje elke 10 minuten plus koelmoment.
- Houd de warming-up kort en rustig, bij voorkeur deels in de schaduw.
- Vermijd bij oranje of rood lange loopvormen, zware intervalblokken, strafroedes en langdurige felle duels of partijtjes.
- Kies liever voor rondo's, positieospel, passing en aannames, techniekvormen en afwerken met lagere herhalingsintensiteit.
- Oefeningen kunnen worden aangepast met een water-variant, maar alleen als dit veilig kan en geen glij- of valrisico op kunstgras oplevert.
- Bij klachten zoals hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, kramp of rillingen: direct stoppen, naar schaduw of koelte, koelen en beoordelen.

Na afloop

- Zorg voor rustige cooling-down, drinken en herstel.
- Bij aanhoudende klachten wordt contact opgenomen met ouder/verzorger en zo nodig medische hulp ingeschakeld.

6. Wedstrijden

- Coach of manager instrueert vooraf: iedere pauze drinken, ook zonder dorst.
- Zorg voor schaduw bij bank of dug-out en koelmogelijkheden tijdens pauzes.
- Bij oranje of rood wordt de belasting verlaagd en wordt verplaatsen of uitstellen overwogen in afstemming met vereniging of wedstrijdleiding.
- Bij Jongste Jeugd kunnen extra drinkmomenten praktisch worden ingelast. Veiligheid gaat vóór.

7. Signalering en EHBO

- Waarschuwingssignalen zijn onder meer hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, kramp, rillingen, verwardheid en flauwvallen.
- Stop de inspanning direct.
- Breng de sporter naar schaduw of koelte.
- Koel met natte doeken, spray of ventilatie.
- Geef kleine slokken water als iemand helder is.
- Bel 112 bij verwardheid, bewustzijnsverlies of snelle verslechtering.



8. Communicatie en besluitvorming

Bij hitte worden het gekozen stoplichtniveau en de bijbehorende maatregelen duidelijk gecommuniceerd aan de betrokken trainers, coaches, begeleiders en waar nodig spelers en ouders/verzorgers. Daarbij wordt aangegeven welke maatregelen gelden, zoals extra drinkmomenten, meer rust, schaduw, koeling, aangepaste trainingsvormen, lagere intensiteit of extra aandacht voor keepers.

Communicatie over aangepaste maatregelen bij hitte loopt via de gebruikelijke team- en clubkanalen, zoals LisaX, teamapps, trainers/coaches, lijncoördinatoren, trainingscoördinatoren, wedstrijdorganisatie of websitebericht.

Zolang de activiteit verantwoord kan doorgaan, geldt dit Hitteprotocol als inhoudelijke leidraad voor de hittemaatregelen. De verantwoordelijke trainer, coach, scheidsrechter, begeleider of organisator blijft tijdens de activiteit alert op signalen van oververhitting of onveilige belasting. Bij klachten of verslechterende omstandigheden wordt direct opgeschaald, extra rust genomen, gekoeld, aangepast, onderbroken of gestopt.

Als hitte ertoe leidt dat een training, wedstrijd of andere activiteit mogelijk niet verantwoord kan doorgaan, moet worden verplaatst, onderbroken of afgelast, dan geldt het **Protocol spelcondities en afgelastingen**. In dat protocol staan de besluitvormingslijn, verantwoordelijkheden, termijnen en communicatieroutes voor het niet doorgaan, verplaatsen, onderbreken of afgelasten van hockeyactiviteiten.

Dat betekent praktisch:

Situatie	Te volgen lijn
Activiteit kan doorgaan met hittemaatregelen	Hitteprotocol toepassen
Activiteit kan doorgaan, maar alleen aangepast	Hitteprotocol toepassen en maatregelen duidelijk communiceren
Activiteit kan mogelijk niet verantwoord doorgaan	Protocol spelcondities en afgelastingen volgen voor besluitvorming en communicatie
Activiteit moet worden verplaatst, onderbroken of afgelast	Protocol spelcondities en afgelastingen volgen
Hitte valt samen met onweer, rook, slechte luchtkwaliteit, water op het veld, gladheid, vorst of storm	Hitteprotocol én Protocol spelcondities en afgelastingen toepassen; de veiligste beoordeling geldt

Bij twijfel geldt steeds: veiligheid en gezondheid gaan vóór sportieve, organisatorische of competitieve belangen.



Bijlage A – snelle checklists

<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Stoplichtniveau bekend en uitgevoerd.<input type="checkbox"/> Keepers één niveau zwaarder beoordeeld.<input type="checkbox"/> Bidonkratten en water aanwezig; eigen bidons, niet delen.<input type="checkbox"/> Schaduw en koeling geregeld.<input type="checkbox"/> drinkmomenten afgedwongen.<input type="checkbox"/> Oefenstof aangepast: meer balcirculatie/techniek, minder loopvolume/duels.<input type="checkbox"/> Bij klachten: direct stoppen, koelen, beoordelen; zo nodig 112.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Weercheck gedaan en stoplichtniveau vastgesteld.<input type="checkbox"/> Communicatie naar teams verzorgd.<input type="checkbox"/> Waterpunten gevuld en bidonkratten beschikbaar.<input type="checkbox"/> Schaduwplekken georganiseerd.<input type="checkbox"/> Noodafpraak gemaakt: wie beslist bij verslechtering tijdens de activiteit?<input type="checkbox"/> Bij oranje of rood: alternatief tijdstip of afgelasting voorbereid.
---	---

Bijlage B – visuele besliskaart

Gebruik de aparte visuele besliskaart als snelle keuzehulp. Deze besliskaart is als los document bijgevoegd en te downloaden via de website van Hockey Club Walcheren.