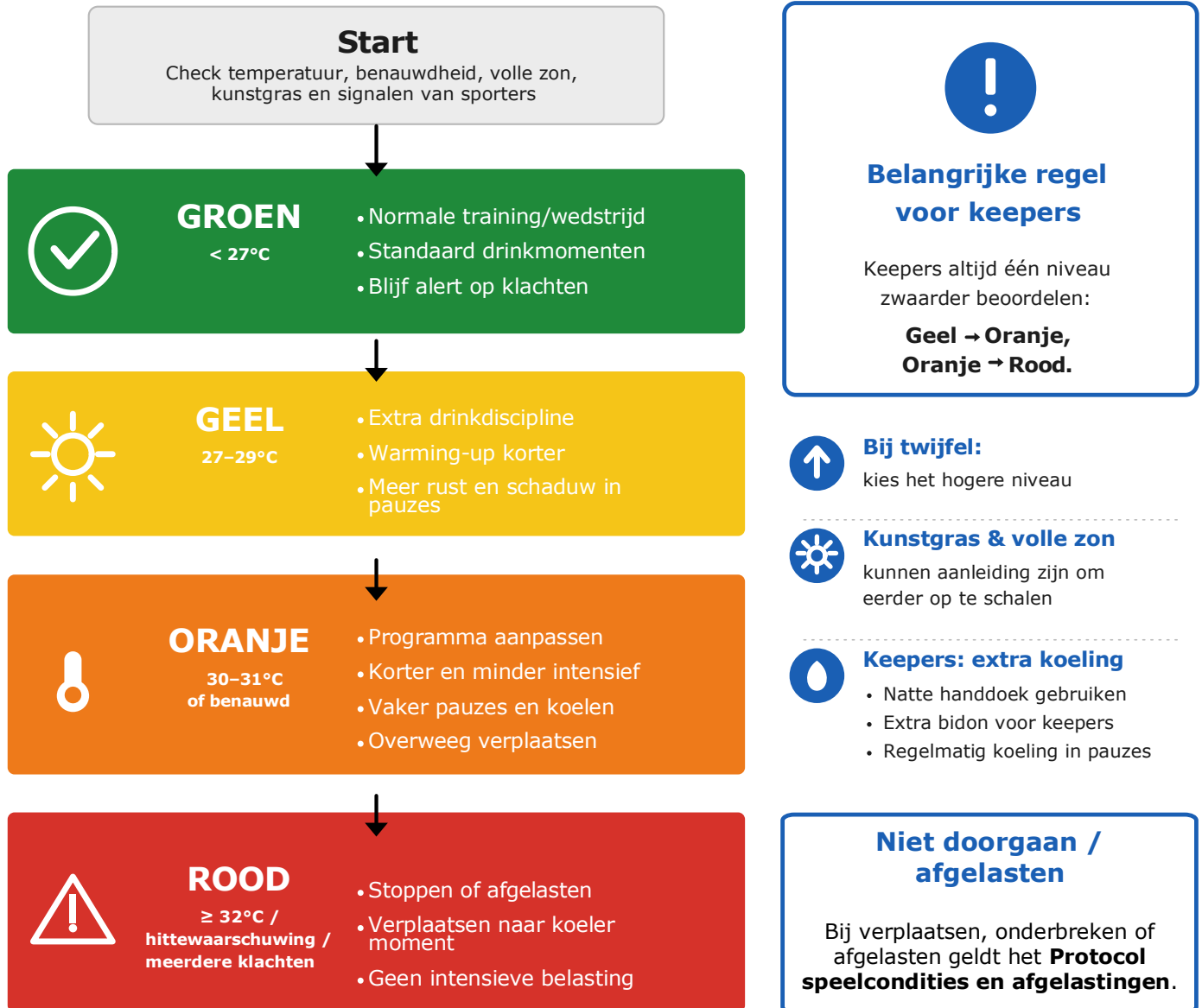




Hockey Club Walcheren – Hitteprotocol

Visuele beslisboom en aandachtspunten voor trainingen en wedstrijden



Overzicht aandachtspunten per niveau

Niveau	Drinken	Training	Wedstrijd	Extra aandacht
GROEN	Normaal	Normaal programma	Normaal	Blijf alert op signalen
GEEL	Extra drinken	Kortere warming-up	Drink in elke pauze	Schaduw en rustmomenten
ORANJE	Elke 10–15 min	Kortere, minder intensief	Belasting omlaag	Koelen, techniek boven loopwerk
ROOD	Alleen bij lichte belasting	Stoppen / afgelasten	Uitstellen / stoppen	Veiligheid gaat vóór



Praktische tips

- Eigen bidon verplicht
- Bidonkratten per team
- Schaduwplek organiseren
- EXTRA: extra bidon voor keepers
- Natte hoofdband/pet of polsband/handdoek kan helpen bij koelen
- Meer techniek en balcirculatie, minder loopvolume en duels