

Baanatletiek en hoge temperatuur.

Algemene inleiding

Baanwedstrijden kunnen plaats vinden onder hoge temperaturen. Dit brengt extra risico met zich mee voor hitte gerelateerde aandoeningen (zie kader) die specifieke eerste hulp behoeven. Zowel voor de deelnemers, juryleden, vrijwilligers alsook voor de toeschouwers.

De organisatie is verantwoordelijk voor de veiligheid van de alle aanwezigen. Om deze veiligheid zoveel mogelijk te waarborgen dienen er, afhankelijk van de grootte van het evenement, specifieke eisen gesteld te worden aan de veiligheid/geschiktheid van de accommodatie en de inzet van (para-)medisch personeel en medische voorzieningen. Attendeer de GHOR/Rode Kruis en eventuele andere hulpverleners op de benodigde kennis van specifieke warmte gerelateerde aandoeningen en de juiste behandeling hiervan.

Zie Bijlage wegwedstrijden.

Hulpverlening

In onderstaande tabel staat globaal aangegeven hoeveel hulpverleners gewenst zijn afhankelijk van het aantal aanwezigen (deelnemers + juryleden + vrijwilligers + toeschouwers). Bij extreme hitte kan het aantal EHBO'ers worden opgeschaald.

Gelijktijdige aanwezigen	EHBO hulpverleners	EHBO post (met AED) *
0 - 200	Volgens goed gastheerschap	
200 - 1000	2 (minimum)	Gewenst
1.000 – 2000	2	Geadviseerd
2.000 – 3000	3 (waarvan 1 coördinator)	ja
3.000 – 4000	4 (waarvan 1 coördinator)	ja
4.000 – 5000	5 (waarvan 1 coördinator)	ja

Als regel geldt: 2 EHBO-ers per 1000 aanwezigen, met een minimum van 2 ongeacht het aantal aanwezigen (advies GHOR Midden- en West-Brabant). Ook is het zinvol te werken met een even aantal EHBO-ers, zodat EHBO-ers in duo's kunnen werken, bv. i.v.m. een eventuele reanimatie. Diverse organisaties (Rode Kruis, EMS) bieden ook mogelijkheid tot offertes.

Weersomstandigheden

Houd ruim van de te voren de weersverwachting in de gaten en neem maatregelen als een hittefront in aantocht is.

De Medische Commissie van de AU/IAAF beveelt aan om bij "hittegolven" de richtlijnen van het "American College of Sports Medicine" te volgen. In deze richtlijnen wordt gewerkt met de "Wet Bulb Globe Temperature" (WBGT), een maat die mede afhankelijk is van de relatieve vochtigheid en van de zonnestraling. Het verdient aanbeveling om met deze richtlijnen alvast rekening te houden bij de organisatie van atletiekevenementen in perioden van het jaar wanneer de WBGT vaak oploopt tot 27°C. Hierbij moet worden opgemerkt dat deze richtlijnen zijn opgesteld voor jonge fitte lopers.

Baanwedstrijden zullen niet snel door de hitte worden afgelast, maar als er tijd is, zijn er wellicht mogelijkheden voor wijzingen van de starttijden van met name de 5000m, 10.000m, snelwandelen en uurloop.

Geef ook adequate voorlichting aan de juryleden en vrijwilligers (lichte kleding, zo veel mogelijk in de schaduw en voldoende drinken). Pas eventueel roosters van de jury/vrijwilligers aan.

WBGT- maat voor risico inschatting op hitte gerelateerde aandoeningen			
WBGT gr C	Continue activiteit en wedstrijden	Training	en interval activiteiten
		Niet geacclimatiseerde sporters, sporters met een slechte conditie of een verhoogd risico op hitte gerelateerde problemen.	Geacclimatiseerde sporters, goede conditie en een laag risico op hitte gerelateerde problemen
< 10.1	In zijn algemeenheid veilig; EHS kan voorkomen door persoonlijke oorzaken	Normale sportactiviteit	Normale sportactiviteit
10.1-18.3	Algemeen veilig; EHS kan voorkomen	Normale sportactiviteit	Normale sportactiviteit
18.4-22.2	Risico op EHS en risico op andere hitte gerelateerde aandoeningen neemt toe. Sporters met een verhoogd risico moeten extra worden geobserveerd of worden geadviseerd niet deel te nemen.	Verhoog de rust/arbeid-verhouding en controleer de drank inname.	Normale sportactiviteit
22.3-25.6	Risico voor alle deelnemers is toegenomen.	Verhoog de rust/arbeid-verhouding en verminder de totale belastingduur	Normale sportactiviteit en controleer de drank inname.
25.7-27.8	Risico voor niet fitte, niet geacclimatiseerde deelnemers is hoog.	Verhoog de rust/arbeid-verhouding en verminder de belastingintensiteit en – duur.	Normale sportactiviteit en controleer de drank inname.
27.9-30.0	Niveau wat leidt tot afgelasten i.v.m. het risico op EHS,	Verhoog de rust/arbeid-verhouding naar 1:1, verminder de belasting intensiteit en – duur. Beperk intensieve oefeningen. Controleer nauwgezet sporters met een verhoogd risico.	Plan intensieve of langdurige belasting zorgvuldig en observeer sporters met verhoogd risico nauwkeurig.
30.1-32.2		Training en wedstrijd afgelasten of stoppen.	Beperk intensieve training en totale dagelijkse blootstelling aan hitte en vochtigheid. Wees alert op eerste tekenen en symptomen van EHS
>32.2		Las de training af.	Las de training af, irreversibele hitte stress is voor alle sporters aanwezig.

EHS = Exertional heat stroke

Maatregelen ten behoeve van de deelnemers, juryleden en vrijwilligers.

Atleten moeten erop attent gemaakt worden dat zij zelf ervoor verantwoordelijk zijn dat zij (sport -) medisch gezien fit aan de start verschijnen. De organisatie kan extra voorlichting verstrekken hoe als atleet met warme omstandigheden om te gaan. Informeer ook de ouders omdat jonge kinderen kwetsbaarder zijn in de hitte. Vooral bij Athletics Champs kan dit spelen, omdat kinderen in deze opzet permanent in beweging zijn met 'relatief' weinig rust.

Beoordeel vooraf de wedstrijd - en de inloopaccommodatie met betrekking tot de mogelijkheden.

Zorg voor voldoende toilet faciliteiten omdat door veel drinken er mensen zullen zijn die al dat vocht niet in eens kunnen opnemen en frequenter moeten plassen.

Inloopaccommodatie.

Zijn er schaduwrijke plekken, probeer daar dan bepaalde werkzaamheden onder te brengen. Bijvoorbeeld de call-room, de EHBO, de ruimte voor de begeleiding van de deelnemers (coaches, (para) medische begeleiding, e.d.). Plaats anders voldoende open tenten en parasols. Zorg voor voldoende drank en verfrissingsposten (afgesloten flessen voor de deelnemers i.v.m. dopingrisico).

Wedstrijdaccommodatie

Zorg voor schaduwrijke plaatsen (open tenten, parasols, accuventilatoren) voor deelnemers en juryleden. Met name de technische disciplines waar jury en deelnemers langere tijd op het middenterrein doorbrengen zijn belangrijk.

Juryleden die hier onvoldoende gebruik van kunnen maken of klachten krijgen van de hitte moeten kunnen rouleren. Maak hier vooraf een schema voor.

Zorg voor voldoende geoutilleerde drankposten op het middenterrein met , ijspakkingen, watersprays, ijsslurry 's, e.d. De baan kan bij de 5000m, 10.000m, snelwandelen en uurloop natgespoten worden om verkoeling te bereiken voor de deelnemers. Bespreek met de technisch gedelegeerde het gebruik van sponsposten op de baan.

Maatregelen ten behoeve toeschouwers

Overleg met het Rode Kruis, GGD of de evenementenadviseur van de GHOR of het Veiligheidsplan voldoende maatregelen bevat die problemen van toeschouwers door de hitte kunnen voorkomen. Zorg voor bereikbaarheid werkende AED's en een goed bekend gemaakt ontruimingsplan.

De volgende maatregelen beperken verder het risico hitte gerelateerde aandoeningen.

- Zorg voor goede communicatie voorafgaand en tijdens het evenement over wat bezoekers kunnen doen om gezondheidsklachten te voorkomen.
- Zorg voor voldoende (gratis) drinkwater. Dit mag niet te koud zijn. Adviseer bezoekers voldoende te drinken, ook als men geen dorst heeft. Alcohol en koffie zijn géén goede dorstlessers. Vul niet alleen vocht maar ook zouten aan bijvoorbeeld door sportdrank of bouillon te verstrekken.
- Zorg dat zonnebrandcrème en petjes/hoeden beschikbaar zijn of instrueer bezoekers vooraf om dat mee te nemen vanuit thuis.
- Creëer voldoende schaduwplekken.
- Gebouwen/tenten voldoende ventileren en koelen. Dat wil zeggen dat er voor gezorgd dient te worden dat de temperatuur niet boven de 27°C komt.

Adviezen te verstrekken aan de deelnemers

Zorg dat je voorbereid bent op sporten in de warmte. Als het aangenaam is dat er een warme periode aankomt probeer dan voldoende te drinken in de dagen voor de wedstrijd. Vlak voor de wedstrijd kun je met ijs drank of ijs slurry 's je weerstand tegen oververhitting vergroten. Ongeveer 500-750 ml in de 30 min voor de wedstrijd of training. Probeer het eerst uit in de training.

Blijf zoveel mogelijk in de schaduw en atleten van de technische disciplines moeten voorkomen dat ze te veel drinken. Spoel soms alleen de mond met koud water. Zorg ook dat je voldoende eet als je dat gewend bent.

Wees zuinig met je energie, dus vermijd onnodig inlopen en sprintjes.

Draag wat ruime lichtgekleurde kleding die goed ventileert om het zweet te laten verdampen. Gebruik een pet, zonnebril en zonnebrandcrème.

Gebruik eventueel koele handdoeken of pakkingen in de nek om bloedstroom naar de hersenen te koelen. Dit kan een positief effect hebben op de warmte sensatie.

Smog

Warme weersomstandigheden kunnen samengaan met tijdelijk hoge concentraties luchtverontreiniging in de buitenlucht (smog). Smog kan leiden tot gezondheidsklachten bij mensen met gevoelige luchtwegen (zoals astma) of met hart- en vaatziekten. Maar ook bij mensen die zich zwaar lichamelijk inspannen in de buitenlucht. Dat is te merken aan irritatie van ogen, neus en keel, hoesten en kortademigheid.

Als veel smog wordt verwacht, laat het RIVM een smogwaarschuwing uitgaan via o.a. nieuwsberichten en teletekst. De gemeten uurconcentraties en de luchtkwaliteits- verwachting zijn zichtbaar op de gezamenlijke website van alle luchtmeetnetten in Nederland en de luchtkwaliteitsapp 'Mijn luchtkwaliteit' voor iOS en Android. Ook is er informatie over actuele en verwachte smogniveaus op NOS-Teletekst pagina 711 en 712.

Luchtmeetnet.nl Actuele concentraties ozon en fijn stof in Nederland.