

## **Warm weer in het weekend van 26 & 27 mei**

Aankomend weekend, 26 & 27 mei, verwacht het KNMI hoge temperaturen die lokaal kunnen oplopen tot 30°C. Met warm weer wordt er gewoon gehockeyd, maar de KNHB adviseert verenigingen en teams wel om rekening te houden met het zomerse weer en de nodige voorzorgsmaatregelen te nemen.

### **Drinkpauze inlassen boven 27°C**

Bij een temperatuur boven de 27°C is het toegestaan om tijdens wedstrijden een drinkpauze in te lassen. Op basis van de temperatuur en de al dan niet aanwezige verkoelende wind, beslist de scheidsrechter, na raadpleging van beide coaches of managers, of het nodig is de wedstrijd te onderbreken voor drinkpauzes. Ongeveer halverwege de speelhelpt (bij elftallen na ongeveer 17,5 minuut) zoekt de scheidsrechter een geschikt dood spelmoment om het spel stil te leggen en een drinkpauze in te gelasten. De drinkpauze duurt 1 minuut en kan maximaal één keer per speelhelpt worden ingelast. Deze drinkpauze is geen coachmoment, dus snel drinken en verder met de wedstrijd. Na 1 minuut moet de wedstrijd worden hervat op de plek waarop het spel is stilgelegd.

Bij wedstrijden die worden gespeeld in 4 \* 17,5 minuut worden uiteraard geen aanvullende drinkpauzes ingelast. Bij play-offs beslist de betrokken bondsgedelegeerde.

### **Tips voor sporten met warm weer**

Blijven bewegen is goed, als je in goede conditie bent en geen gezondheidsproblemen hebt. Maar overdrijf het niet en pas het sporten aan met deze warmte. Het weer kan grote invloed hebben in het ontstaan van blessures. Sport met warm weer verstandig. Wij geven verenigingen en spelers de volgende tips mee voor sporten in warm weer.

- Drink zowel voor, tijdens als na de wedstrijd voldoende.
- Smeer je in met genoeg zonnebrandcrème voordat je gaat sporten.
- Pas je kleding aan de weersomstandigheden aan. Draag goede warmte- en vochtregulerende kleding. Een oplopende lichaamstemperatuur in combinatie met een hoge luchtvochtigheid zorgt voor achteruitgang van je prestaties en vergroot de kans op kramp, flauwvallen of een zonnesteek.
- Zoek tijdens pauzes en wissels de schaduw op. Drink en koel je lichaam. Zorg voor voldoende schaduw in de dug-out en plaats zo nodig parasols/beschutting over de dug-out.
- Luister naar je lichaam. Het kan heel goed zijn dat je bij warme omstandigheden mindere prestaties levert dan normaal, je hartslag stijgt namelijk sneller. Als je je niet lekker voelt, stop dan of neem even een pauze. Vooral ongetrainde mensen moeten er rekening mee houden dat ze waarschijnlijk minder lang of minder intensief kunnen trainen dan normaal.

### **Onweer: 'Tienseconden regel'**

Bij onweer adviseert de KNHB scheidsrechters de wedstrijd te staken zodra er minder dan tien seconden tussen bliksemflits en donderslag verstrijken. Vermijd onnodig risico en neem altijd het zekere voor het onzekere. Zoek zo snel mogelijk een veilig heenkomen en wacht tot de bui voorbij is. Zijn er geen beveiligde panden of schuilgelegenheden aanwezig, kies dan voor de auto.

Als een wedstrijd wordt gestaakt mag deze uiteraard, nadat het gevaar is geweken, worden uitgespeeld wanneer het speelprogramma van de desbetreffende club dit toelaat. Anders moeten de scheidsrechters deze wedstrijd als gestaakt registreren op het digitaal wedstrijdformulier.

Voor vragen kun je contact opnemen met de competitieleiding.