

PROTOCOL LOPERSGROEP BRANDEVOORT BIJ 'EXTREME WEERSOMSTANDIGHEDEN'

Extreme weersomstandigheden komen in Nederland steeds vaker voor. Denk hierbij aan hitte, storm, onweer, gladheid, etc. Iedereen ervaart extreem weer anders. De één vindt het in sommige situaties onverantwoord om op zo'n moment te gaan hardlopen, terwijl de ander vindt dat het best kan. Lopersgroep Brandevoort wil duidelijk zijn over wanneer de trainingen wél, níet of in aangepaste vorm doorgaan en hoe we daarover communiceren, zodat de lopers weten waar ze aan toe zijn.

Weerteam

Binnen Lopersgroep Brandevoort is een 'weerteam' in het leven geroepen. Dit team neemt in geval van (dreigende) extreme weersomstandigheden het besluit of de training wel, niet of in aangepaste vorm doorgaat. Het weerteam communiceert dit met de werkgroep communicatie en met de trainers.

Communicatie

Indien de training niet doorgaat, wordt hierover een bericht **op facebook** (facebookberichten worden tevens ingelezen op de website) geplaatst. Lopers die ondanks het weerbesluit toch willen gaan lopen, doen dat op eigen gelegenheid en voor eigen risico.

Indien de weersituatie vraagt om een aangepaste training, wordt hierover afgestemd binnen de trainersgroep. De trainer verzorgt vervolgens een aangepaste training. Lopers worden hierover pas op het sportpark, voorafgaand aan de training, geïnformeerd.

Onweer

Onweer kan een reden zijn om de training af te gelasten. Indien het onweer niet (te) dichtbij komt, gaat de training door. De trainers letten er tijdens de training op of het verantwoord is om door te lopen, of om via de kortste/meest veilige route terug te keren. Dit geldt ook als het onweer plotseling opkomt. Als richtsnoer geldt: terugkeren als tussen een lichtflits en donderslag minder dan 10 seconden zit. De lopers volgen de aanwijzingen van de trainer op.

Harde windstoten

Harde windstoten en stormachtige omstandigheden kunnen een reden zijn om de training af te gelasten. Wanneer de training toch doorgang vindt, kan de trainer alsnog bepalen dat hij/zij verder trainen niet verantwoord vindt. In dat geval keert hij/zij terug via de kortste/meest veilige route. De lopers volgen de aanwijzing van de trainer op.

Warm weer

Bij een temperatuur van 30 graden of meer (op het moment van trainen) wordt de training afgelast. Bij een temperatuur van 25 graden zijn lopers verplicht om water bij zich te hebben. De trainer past de training aan en maakt voorafgaand aan de training duidelijk op welke manier dat gebeurt (bijv. minder snel lopen, minder ver lopen). Boven de 25 graden duurt de training sowieso niet langer dan een uur. Lopers volgen de aanwijzingen van de trainers op.

Koud weer en gladheid

Een extreem lage (gevoels)temperatuur kan een reden zijn de training af te gelasten. Hetzelfde geldt voor gladheid. Wanneer de training toch doorgaat, kan de trainer alsnog vaststellen dat verder trainen onverantwoord is. In dat geval keert hij/zij terug via de kortste/meest veilige route. De lopers volgen de aanwijzing van de trainer op.

Regen, sneeuw, hagel en mist

Harde regen, een flinke sneeuw- of hagelbui en dichte mist belemmeren het zicht van de lopers én de overige verkeersdeelnemers en kunnen een reden zijn om de training af te gelasten. Indien de training toch doorgaat, kan de trainer alsnog bepalen dat hij/zij verder trainen onverantwoord vindt. In dat geval keert hij/zij terug via de kortste/meest veilige route. De lopers volgen de aanwijzing van de trainer op.