

PROTOCOL LOPERSGROEP BRANDEVOORT BIJ 'EXTREME WEERSOMSTANDIGHEDEN'

Extreme weersomstandigheden komen in Nederland steeds vaker voor. Denk hierbij aan hitte, onweer, gladheid, etc. Iedereen ervaart extreem weer anders. De één vindt het in sommige situaties onverantwoord om op zo'n moment te gaan wandelen of 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 óf op een ander tijdstip doorgaat. Het weerteam neemt in principe op de avond voorafgaand aan de training (er kunnen uitzonderingen zijn, bijv. bij plotseling onweer) een besluit en communiceert dit met het bestuur en de trainers. Het bestuur communiceert het besluit in de LGB-mededelingen-app. Daarnaast wordt gestreefd naar een zo spoedig mogelijke plaatsing van het bericht op de website.

Communicatie

Indien de training niet doorgaat of wordt verzet naar een ander tijdstip, wordt er een bericht op de LGB-mededelingen-app geplaatst. Dit gebeurt in principe op de avond voorafgaand aan de zaterdag- of woensdagochtendtraining of uiterlijk om 12.00 uur op de dag van de doordeweekse avondtraining. Het kán gebeuren dat er pas op het laatste moment wordt gecommuniceerd, bijv. bij plotseling onweer. Daarnaast kunnen de trainers dit bericht delen via de verschillende app-groepen die er bestaan voor de verschillende trainingsniveaus. Lopers die ondanks het weerbesluit toch willen gaan lopen, doen dat op eigen gelegenheid.

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. Het staat de trainers vrij om de aangepaste training vooraf aan te kondigen via de app-groep voor het trainingsniveau waarvoor de trainers die dag staan ingepland.

Warm weer en hitte

Bij een temperatuur van 30 graden of meer (tijdens het reguliere moment van trainen) wordt de training afgelast!

Bij een temperatuur van 25 graden of meer tijdens het reguliere moment van trainen, wordt de training met een uur vervroegd of verlaat. Dit betekent concreet:

- de zaterdagochtendtraining start dan om 8:15;
- de doordeweekse ochtendtraining start dan om 8:15 uur;
- De doordeweekse avondtraining start dan om 20.00 uur.

In deze situatie kan de trainer besluiten om, afhankelijk van de weersituatie op dat moment, de training aan te passen. Voorafgaand aan de training maakt de trainer duidelijk op welke manier dat gebeurt, bijv. door minder snel of ver te lopen. Lopers volgen de aanwijzingen van de trainers op. Boven de 25 graden duurt de training sowieso niet langer dan een uur.

Bij een temperatuur van 20 graden of meer zijn lopers verplicht om water bij zich te hebben. De trainer ziet er tijdens de training op toe dat er ook echt wordt gedronken.

Onweer

Onweer kan een reden zijn om de training af te gelasten. Als 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.

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.