

Weersomstandigheden: Afspraken omtrent afgelastingen

Algemeen

Ondanks dat elk lid van Atletiek Maastricht verantwoordelijk blijft voor zijn eigen gezondheid, zijn er ogenblikken dat Atletiek Maastricht of een trainer het niet verantwoord vinden om een training te geven. Bekende voorbeelden om een training niet door te laten gaan zijn natuurlijk hevig onweer, storm waarbij de takken uit de bomen waaien, ijzel en dergelijke. Zo'n onveilige situatie kan ook hitte zijn.

We onderkennen hier drie situaties:

1. Weersomstandigheden (zomer, winter)
2. Extreme weersomstandigheden
3. Plotselinge 'natuurrampen' of extreme weersomslag, waarbij het KNMI weercodes publiceert (geel, oranje of rood)

Afspraken omtrent afgelastingen

Zomer:

Bij hoge temperaturen > 25 graden Celsius wordt de training qua intensiteit aangepast en wordt er regelmatig gedronken! Aanbevolen wordt dan ook een drinkflesje mee te nemen.

Trainingsadvies:

Een zéér rustige en korte training (max. 1 uur, liever korter), géén interval, géén versnellingen, veiligheid (als altijd) met stip op 1.

Bij temperaturen vanaf 30 graden Celsius, of bij KNMI code rood, wordt de training door Atletiek Maastricht afgelast (algehele afgelasting).

Winter:

Er wordt niet getraind als er sprake is van algemeen gladheid, bijv. ijzel en opvriezende sneeuw, of bij KNMI code rood. De training door Atletiek Maastricht wordt dan afgelast (algehele afgelasting). Deze regel geldt tevens bij forse hagel.

Overige weersomstandigheden:

Bij onweer wordt de training onmiddellijk gestaakt.

Bij storm of kort erna wordt bij voorkeur niet in bos of park getraind, in verband met vallende takken.

Zoals reeds aangegeven: het zijn geen vaste regels, maar indicaties. Bij twijfel laten we de training niet doorgaan.

Op het moment dat Atletiek Maastricht door een van bovenstaande situaties besluit trainingen af te gelasten (algehele afgelasting), vinden er geen trainingen plaats onder verantwoordelijkheid van Atletiek Maastricht!

Wordt dit wel gedaan dan zal de trainer dit ook communiceren met zijn/haar eigen groep. Trainingen vinden dan plaats op eigen verantwoordelijkheid.