

MEMO:

Informatie over welke maatregelen er zouden kunnen gelden bij hardlooppwedstrijden, wandeltochten en andere buitensportactiviteiten. Hieronder een opsomming van richtlijnen, zoals deze zouden kunnen gelden in dergelijke gevallen.

* Als een buitensportactiviteit plaatsvindt onder auspiciën van een nationale bond, gelden uiteraard de rechten en plichten zoals deze bond ze omschreven heeft. Daar dient men zich allereerst aan te houden.

* In het kader van de zelfredzaamheid van de deelnemer, mag de organisatie het volgende van de deelnemers verwachten:

- a. De deelnemer zorgt zelf voor een toereikende lichamelijke conditie;
- b. De deelnemer zorgt zelf voor een adequate voorbereiding op het evenement;
- c. De deelnemer zorgt zelf voor de juiste kleding en schoeisel; daarbij zoveel mogelijk rekening houdend met het weer;
- d. De deelnemer zorgt zelf voor voldoende en geschikt eten en drinken;
- e. Het is een eigen verantwoordelijkheid van de deelnemer om tussentijds te besluiten het evenement te staken (de organisatie bepaalt of het gehele evenement al dan niet door gaat of wordt afgelast).

* De organisatie zou tijdens de voorbereidingen de weersgesteldheid in de gaten moeten houden. Tegenwoordig zijn er diverse mogelijkheden om van te voren (enigszins) het weer op de dag van de loop te kunnen bepalen (weathernews; buienrader etc.). Hierop kan men dan op de dag zelf anticiperen.

* De organisatie zou van tevoren een inschatting moeten maken of de deelnemers al dan niet getraind zijn. Iemand met een slechte conditie heeft doorgaans meer hulp dan een getraind iemand. De organisatie zou daar op de route van het evenement rekening mee moeten houden (bijv. om de minimaal 5 kilometer een rustpunt/pleisterplaats; om de minimaal 10 kilometer een ehbo-voorziening e.d.).

* De organisatie zou ter voorbereiding een draaiboek moeten opstellen, waarin ondermeer de route in is opgenomen; de genomen voorzieningen/maatregelen onderweg; zijn er onderweg mogelijkheden om naar het toilet te gaan; uitwerking van weersscenario's; de hoeveelheid aanwezige spullen zoals bijv. drinkwater, en eetvoorzieningen; beschermende kleding en/of onderkoelingspakketten e.d.; het aantal EHBO'ers en de omschrijving waar posten op de route worden geplaatst etc.

* De organisatie is verantwoordelijk voor de veiligheid en het welzijn van de deelnemers en is verantwoordelijk voor een adequate informatievoorziening en een juiste communicatiestructuur naar de deelnemers toe, zowel voor aanvang als tijdens het evenement. Tevens is zij verantwoordelijk voor een goede afstemming met de ondersteunende (gemeentelijke/operationele) diensten.

* Er zouden voldoende meerrijdende of ter plaatse aanwezige EHBO'ers moeten zijn (tenminste 2, afhankelijk van de grootte van het evenement), bijvoorbeeld in de bezemwagen. Zulks om onderweg blessures of opgelopen blaren te behandelen.

* Weersinvloeden: Bij dergelijke evenementen kan men te maken hebben met twee weertypes; 1. slecht weer, zoals kou, regen e.d. en 2. (extreem) warm weer. De organisatie zou reeds bij de inschrijving de deelnemers moeten wijzen op eventuele weersinvloeden en op te nemen maatregelen door de deelnemer (bijv. warme kleding of beschermende kleding tegen de zon e.d.).

1. Slecht weer: Onder slecht weer wordt verstaan lage temperatuur/vorst; veel wind met of zonder regen, maar ook plotselinge verandering zoals bijvoorbeeld onweerbuien.

Rekening dient te worden gehouden met:

Onderkoeling of zelfs beevriezing van ledenmaten. De organisatie zou moeten kunnen voorzien in onderkoelingspakketten en/of dekens.

Men zou van tevoren in kaart moeten hebben gebracht waar men onderkoelde slachtoffers heen brengt om op temperatuur te komen. De mogelijkheid tot vervoer moet derhalve ook geregeld zijn

Ambulance?? Bezemwagen??).

In erg koude omstandigheden (denk aan een schaatstocht o.i.d.) zou de organisatie rekening moeten houden met het feit dat het bij de deelnemers in het bezit zijnde drinkwater en/of eten bevroren kan zijn. Hierin zal dan de organisatie acuut moeten voorzien, al dan niet tegen betaling (drinkwater altijd gratis). Daarnaast kan tussentijds, op de route, uitdelen van warme drink- of eetmogelijkheden zeker geen kwaad, zulks ter voorkoming van.

2. (extreem) Warm weer: Hier wordt onder verstaan dat de temperatuur zo hoog is of de zon zo fel is dat deelnemers het risico lopen om door de warmte te worden bevangen of een zonnesteek oplopen.

Rekening dient te worden gehouden met:

Op voorhand moet worden bepaald bij welke temperatuur het evenement niet door gaat c.q. wordt afgelast (bijvoorbeeld op voorhand al bij 30 graden celcius).

Deelnemers moeten worden gewezen op een eigen verantwoordelijkheid v.w.b. kleding e.d. Daarnaast kan de organisatie ook maatregelen nemen in bijvoorbeeld de vorm van aanwezigheid van petjes o.i.d.

Bij wedstrijden of wandeltochten in warm weer dient de organisatie er voor zorg te dragen dat er voldoende drinkwater aanwezig is om uitdroging van de deelnemers te voorkomen. Daarnaast zou de organisatie rekening moeten houden met bederf van koelverse voedingsmiddelen als het erg warm is.

De mogelijkheid tot voedselverstrekking zou dan aanwezig moeten zijn.

Onweer en bliksem: Bij dreigend onweer kan de start van het evenement worden uitgesteld tot een later tijdstip of zou het gehele evenement kunnen worden afgelast. Volgt er onverwacht onweer tijdens het evenement, dan moet worden voorkomen dat deelnemers in het open veld lopen/rennen. De organisatie zal hen op eventuele schuilmogelijkheden moeten wijzen.

Een ezelsbruggetje hierbij is het tellen tussen de bliksemschicht en het gerommel. Zit daar minder dan 10 seconden tussen dan is de afstand tussen het onweer en de deelnemer ongeveer drie kilometer.

Als er geen veilig onderkomen in de buurt is, moeten de deelnemers het volgende doen: Indien het een groep is, verspreiden; zo klein mogelijk maken door in hurkzit te gaan; vermijd hoge punten in de omgeving; ook een (openstaande) paraplu tegen de regen dient te worden vermeden; blijf uit de buurt (tenminste drie meter) van stalen hekken, lichtmasten e.d..

Tot zover vooralsnog een overzicht wat te doen bij evenementen waarbij rekening moet worden gehouden met (al dan niet acute) weersomstandigheden.