

Weerprotocol KNHB

Hockeyen met koud weer Vorst/bevroren veld

Het bespelen van kunstgrasvelden tijdens een vorstperiode geeft voor het veld geen problemen, tenzij sprake is van extreme vorst $> -10^{\circ}\text{C}$. De tegenwoordig meestal gebruikte polyethyleen vezel (PE) kan goed tegen vorst. Deze producten worden in het laboratorium getest van -20°C tot $+40^{\circ}\text{C}$. Ook voor de backing van de velden en andere toegepaste materialen is vorst geen probleem. Problemen met de bespeelbaarheid van kunstgrasvelden ontstaan op het moment dat er sprake is van een hoge luchtvochtigheid of als er neerslag valt. Kale of droge vorst is voor kunstgas geen enkel probleem en bespeling onder die omstandigheden dus ook niet. Het is zelfs zo dat kale vorst een uitdrogende werking heeft.

Voor de beoordeling van een (semi-)zandkunstgras speeloppervlak voor hockeybespeling tijdens vorst zijn de navolgende criteria van belang:

- een, wegens bevroering, hard speeloppervlak;
- oneffenheden welke zijn ontstaan door ongelijke zandverdeling, geringe naadopeningen, bevroren blad- en vezelresten;
- geen uniform stroef speeloppervlak wegens plaatselijk gladde plekken welke met name ontstaan op schaduwrijke plaatsen;
- balgedrag is niet voorspelbaar en zou daarmee voor gevaar kunnen zorgen.

Een oneffenheid veroorzaakt door de genoemde omstandigheden zal wegens een relatief hard speeloppervlak en een daardoor hogere balsnelheid een afwijkend balgedrag veroorzaken en het (blessure)gevaar voor de spelers doen toenemen.

Indien sprake is van één of meerdere van de genoemde omstandigheden kan een (semi) zandkunstgrasveld worden afgekeurd, wegens (blessure)gevaar voor de spelers.

Voor waterkunstgrasvelden is het volgende van belang: een waterveld dient onder natte condities bespeeld te worden. In de winter worden waterinstallaties veelal afgesloten en is het dus niet mogelijk om het veld via besproeiing nat te maken. Voor de beoordeling van bespeling van een waterkunstgrasveld bij vorst zijn dan ook de volgende twee zaken van belang. Ten eerste: is het veld vochtig, en ten tweede, nog belangrijker: is het veld veilig om op te spelen. Met andere woorden: levert bespeling wel of niet onnodig risico voor de speelsters en spelers op. Een droog/droger waterveld speelt anders; de balstuit zal wat hoger zijn; het veld levert meer grip; en bij vallen kunnen (contact)wonden ontstaan. Met name de hogere grip kan bij hoge(re) snelheden tot blessures leiden.

Praktische tip

Om te bepalen of een veld hogere balsnelheid en afwijkend balgedrag veroorzaakt, is het aan te raden om een aantal hockeyballen in de lengterichting en breedterichting van het kunstgrasveld te slaan.

Rijp

Rijp is de witte aanslag die wordt veroorzaakt door het neerslaan en bevriezen van de waterdamp in de lucht. Rijp is van tijdelijke aard en verdwijnt als de temperatuur door de zon omhoog gaat. Onder bewolkte omstandigheden kan rijp echter wel hardnekkig zijn. Voor een kunstgrasveld is rijp technisch gezien geen probleem. De vezel zal niet afbreken door de aanwezigheid van een dun laagje ijs. Er zal wel goed beoordeeld moeten worden of de aanwezige rijp (en zeker als de temperatuur niet omhoog gaat) tot gladheid van het speeloppervlak leidt.

Praktische tip

Plaatselijke lichte rijp kan eventueel worden verwijderd met een licht sleepnet.

IJzel of onderkoelde regen

IJzel is eigenlijk niets anders dan regen die bevriest zodra het in aanraking komt met een bevroren oppervlak. Er vormt zich dan een ijslaagje waardoor het oppervlak glad wordt. IJzel verdwijnt vaak binnen een paar uur, maar kan soms hardnekkig zijn. Omdat het te gevaarlijk is, is bespeling (tijdelijk) niet mogelijk.

Wateroverlast

Als gevolg van hevige regenval staat het veld blank en is het veld dus onbespeelbaar.

Sneeuw

Sneeuw is voor het product kunstgras in principe geen probleem. Het is echter niet raadzaam om een redelijk besneeuwd kunstgrasveld te bespelen en te betreden. Door het betreden wordt de sneeuw samengedrukt en zal ter plaatse op het veldoppervlak ijsvorming ontstaan waarin de vezels van de kunststofmat vastgevroren raken. Wanneer onder dergelijke omstandigheden wordt gespeeld en daardoor de sneeuwlaag over een groot oppervlak van het speelveld wordt geplet (=samengedrukt) zal deze niet meer kunnen worden verwijderd en zal het bij invallende dooi ook langer duren voordat de samengedrukte sneeuwijsplakken zijn weggesmolten en het veld weer bespeelbaar is. Sneeuwruimen met sneeuwschuivers wordt niet aanbevolen in verband met de risico's voor de mat. De aanwezige sneeuwschuifapparatuur met bijbehorende tractie is niet afgestemd op het gebruik op sportvelden. Sneeuwruimen met sneeuwblazers of in handkracht verwijderen kan minder kwaad maar is bij grote hoeveelheden zeer bewerkelijk. Een bijkomend nadeel is dat met de sneeuw ook een hoeveelheid zand (bij zand- en/of semi-watervelden) wordt meegenomen. Een aandachtspunt bij het ruimen van sneeuw is dat vrijwel altijd sneeuw- of ijsresten achterblijven. Deze kunnen gladheid veroorzaken. Als geringe resten sneeuw achterblijven, kan het wenselijk zijn deze te spreiden door het veld te slepen met een licht sleepnet. Als de temperatuur hierbij nog iets boven het vriespunt komt, heeft slepen nog een beter effect.

Naast sneeuw en ijzel zijn er nog een aantal andere vormen waarin winterse neerslag kan vallen. Hierbij moet worden gedacht aan hagel, korrelsneeuw, ijsregen etc. In alle situaties zal moeten worden beoordeeld of bespeling tot gevaar voor de sporter leidt.

Extreem koud weer en winterse omstandigheden

Als buitensporter ben je in de winter blootgesteld aan lage temperaturen. Gelukkig kun je je goed wapenen tegen de kou met je uitrusting en kun je nog prima sporten in de winter. Het verschilt sterk per persoon hoe goed je tegen de kou kunt. In het algemeen geldt dat slechte weersomstandigheden en natte en bezwete kleding je als sporter minder weerbaar maken tegen kou. Ook je fysieke gesteldheid maakt verschil: een mindere fysieke gesteldheid zorgt ervoor dat je sneller afkoelt. Kinderen verliezen relatief gemakkelijk warmte doordat hun lichaamsoppervlak relatief groot is ten opzichte van hun gewicht. Verder hebben oudere sporters en sporters met chronische ziekten vaak meer moeite op temperatuur te blijven. Over het algemeen vraagt de winter om extra maatregelen als je gaat sporten. Onderkoeling en blessures liggen op de loer. Belangrijk is om je niet te laten verrassen door de weersomstandigheden en je dus goed voor te bereiden!

(Extreem) koude weersomstandigheden

Bij (extreem) koude weersomstandigheden is er sprake van lage temperaturen/vorst, al dan niet gepaard gaande met veel wind en/of regen; sneeuw; hagel of ijzel. Deze weersomstandigheden zijn vaak seizoensgebonden, maar kunnen ook plotseling plaatsvinden bij of na een hevige onweersbui, ook in de zomer. In winters weer valt – in combinatie met extra maatregelen (zie tips) – prima te sporten. Er zijn echter situaties waarin sporten minder- of zelfs onverantwoord is. In veel van die situaties speelt de temperatuur een rol. De temperatuur uitgedrukt in graden Celsius (°C) is niet altijd een precieze indicatie van de gevoelstemperatuur (ook wel 'windchill' genoemd). Voor de gevoelstemperatuur geldt: hoe kouder het is en hoe harder het waait des te kouder voelt het aan. Lichte vorst kan daardoor bij stevige wind al heel onaangenaam aanvoelen. Het KNMI waarschuwt meestal als de luchttemperatuur in combinatie met de windsnelheid tot een

gevoelstemperatuur van -15°C of lager zal leiden (zie de tabel verderop in dit protocol).

Beoordeling

Het is lastig om vooraf te bepalen of er wel of niet gespeeld kan worden bij bepaalde temperaturen onder nul in combinatie met een bepaalde windkracht. Lokale situaties/omstandigheden spelen namelijk een belangrijke rol. In een omgeving waar door bomen de wind getemperd wordt, kan wellicht met dezelfde wind en temperatuur gespeeld worden ten opzichte van een veld dat vrij ligt. Een besluit nemen voor een (de)centrale afgelasting is (vaak) lastig. Wanneer er sprake is van een (de)centrale afgelasting, zal dat bekend worden gemaakt via de [afgelastingspagina](#) op de website van de KNHB. Indien er vanuit de KNHB geen (de)centrale afgelasting is, wordt van de verenigingen gevraagd om bij (extreem) koude weersomstandigheden zelf het risico van de situatie vast te stellen.

Houd hierbij rekening met de windkracht en eventuele neerslag die de gevoelstemperatuur kunnen beïnvloeden. Kijk ook naar de weersvoorspellingen (KNMI) en maak op basis hiervan een beslissing. Neem in de beoordeling ook de leeftijd en de bewegingsintensiteit van de spelers en speelsters mee: de bewegings- en handelingssnelheid van kinderen in de F-jeugd is lager dan van kinderen in de B-jeugd en bij hen zal dus sneller een bepaalde gevoelstemperatuur een overweging zijn om de wedstrijd niet door te laten gaan.

Situatie	Richtlijn
Code geel KNMI (windchill $<-15^{\circ}\text{C}$)	Lokale beoordeling door vereniging
Code oranje KNMI (windchill $<-20^{\circ}\text{C}$)	(De)centrale afgelasting door KNHB > zie knhb.nl
Code rood KNMI	(De)centrale afgelasting door KNHB > zie knhb.nl
Besneeuwd veld	Advies: veld niet bespelen, afgelasting door thuisvereniging
Bevroren veld (uitgangspunt: veiligheid)	Zie adviezen bespeelbaarheid op knhb.nl

NB: het kan voorkomen dat verenigingen die ver moeten reizen voor hun wedstrijd te maken hebben met andere weersomstandigheden dan waar de wedstrijd plaatsvindt. In dat geval geldt dat de vereniging die moet afreizen bepaalt of het verantwoord is om te komen of niet. Wanneer de afreizende vereniging bepaalt dat het niet verantwoord is, nemen zij z.s.m. contact op met de competitieleiding.

Tips voor sporten in koud weer

1. Check de weersvoorspellingen zodat je niet voor verrassingen komt te staan.
2. Zorg voor een goede warming-up en cooling-down ter voorkoming van blessures.
3. Pas je kleding aan de weersomstandigheden aan; verstandig sporten begint met goede kleding waarin je jezelf goed kunt bewegen. Trek voldoende warme kleding aan, denk hierbij niet alleen aan je romp maar zorg ook voor je ledematen. Bij kou trekt het bloed namelijk als eerste uit je ledematen weg. Zorg er dus voor dat deze warm genoeg blijven. Te veel kleding is daarentegen ook niet goed. Je lichaam moet namelijk nog wel kunnen ademen.
4. Houd rekening met de gevoelstemperatuur. Bij een gure wind kan het vele malen kouder aanvoelen dan wat de thermometer aangeeft.
5. Is het erg koud, dan is een muts geen overbodige luxe. Je verliest immers zo'n veertig procent van je energie via je hoofd!
6. Zorg ook voor extra dranken en tussendoortjes. Als het koud is, heb je meer energie nodig om warm te blijven. En laat je niet misleiden door het weer: op een zonnige winterdag lijkt het of je niet zweet. Dit is maar schijn! Drinken voor, tijdens en na afloop van het sporten is, net als op een zomerdag, altijd belangrijk.

Hockeyen met warm weer

Het komt regelmatig voor dat temperaturen lokaal op kunnen lopen tot 30°C. Met warm weer wordt er gewoon gehockeyd, maar de KNHB adviseert verenigingen en teams in zo'n geval wel om rekening te houden met het zomerse weer en de nodige voorzorgsmaatregelen te nemen. Bij play-offs beslist de betrokken Bondsgedelegeerde.

Let op: Het inkorten van de wedstrijd(duur) is niet toegestaan!

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 (minstens een half uur van tevoren) 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.

Advies KNHB bij onweer

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. Verlaat het veld, de dug-out is geen veilig onderkomen. Zijn er geen beveiligde panden of schuilgelegenheden aanwezig, kies dan voor de auto.