



Checklist voor sportevenementen



Bepaal de puntenscore voor elk item. Sommige categorieën zullen niet van toepassing zijn of niet afgestemd op uw specifieke sportactiviteit. Gebruik gezond verstand en kies bij twijfel een hogere waarde.

1. Buitentemperatuur

| | |
|------------------|----|
| < 26°C..... | 2 |
| 26°C - 30°C..... | 10 |
| 31°C - 35°C..... | 14 |
| > 36°C..... | 20 |

2. Duurtijd van de inspanning

| | |
|--------------------------------|---|
| < 30 minuten..... | 2 |
| 30 minuten tot 60 minuten..... | 4 |
| 60 minuten tot 2 uur..... | 6 |
| > 2uur..... | 8 |

3. Individuele intensiteit van de inspanning

| | |
|---|----|
| Licht intensief bewegen..... | 2 |
| Matig intensief bewegen met pauzes..... | 4 |
| Aanhoudend matig intensief bewegen..... | 6 |
| Hoog intensief bewegen met pauzes..... | 8 |
| Aanhoudend hoog intensief bewegen..... | 10 |

4. Mate van gewenning aan warmte

| | |
|---|---|
| Aangepast aan warmte met training..... | 2 |
| Aangepast aan warmte zonder training..... | 5 |
| Onaangepast aan warme omstandigheden..... | 8 |

5. Fysieke conditie van de deelnemers

| | |
|---|---|
| Topconditie..... | 2 |
| Goede fysieke conditie..... | 6 |
| Middelmatige fysieke conditie..... | 6 |
| Lage fysieke conditie (ongetraind)..... | 8 |

6. Leeftijd

| | |
|---------------------|---|
| 18 tot 30 jaar..... | 2 |
| 13 tot 17 jaar..... | 5 |
| 30 tot 40 jaar..... | 5 |
| > 40 jaar..... | 8 |
| < 13 jaar..... | 8 |

7. Tijd tussen drankpauzes

| | |
|------------------------|----|
| < 15 minuten..... | 2 |
| 15 tot 25 minuten..... | 4 |
| 25 tot 35 minuten..... | 6 |
| 35 tot 45 minuten..... | 8 |
| > 45 minuten..... | 10 |

8. Tijdstip van het evenement

| | |
|-------------------------------|----|
| Voor 9 uur..... | 2 |
| Na zonsondergang..... | 2 |
| 9 tot 11 uur..... | 5 |
| 15 uur tot zonsondergang..... | 5 |
| 11 uur tot 15 uur..... | 10 |

9. Type ondergrond

| | |
|--|---|
| Water..... | 1 |
| Gras..... | 2 |
| Natuurlijke materialen (schors, hout)..... | 4 |
| Zand..... | 6 |
| Kunstgras, rubber..... | 6 |
| Beton, asfalt..... | 8 |

10. Plaats

| | |
|---|---|
| Gekoelde indoor sporthal (bv. airco)..... | 1 |
| Niet-gekoelde indoor sporthal..... | 4 |
| Outdoor..... | 8 |

11. Deelnemers met hoge individuele risico's

| | |
|---|---|
| (astma, zwangerschap, kans op herhaling hittegerelateerde aandoening, medicatiegebruik) | |
| Nee..... | 0 |
| Ja..... | 6 |

12. Andere factoren

| | |
|--|--------|
| Aanwezigheid voldoende schaduw..... | ja/nee |
| Beschikbaarheid van drinkwater..... | ja/nee |
| Aanwezigheid sanitaire voorzieningen..... | ja/nee |
| Aanwezigheid hulpverleners of eerste hulp..... | ja/nee |

TOTALE SCORE VOOR
JOUW SPORTEVENEMENT

.....

Puntenscore en advies

Meer dan 75 punten

Het is aangeraden om je sportevenement te annuleren.

66 tot 74 punten

Annuleer of verplaats je sportevenement als:

- de buitentemperatuur hoger is dan 30°C;
- de leeftijd van de deelnemers boven de 40 jaar of onder de 13 jaar ligt.

Is dat niet het geval, dan kan het evenement plaatsvinden op voorwaarde dat de gezondheidsadviezen voor warme dagen gevolgd worden:

- Bereid je voor.
- Sensibiliseer de deelnemers om de gezondheidsadviezen op te volgen.
- Zorg voor een goede communicatie (naar personeel en naar sporters).
- Zorg dat de sporters voldoende water drinken (voor, na en tijdens de sportactiviteit).
- Zorg dat de sporters zich voldoende (kunnen) verkoelen.
- Wees flexibel en creatief: pas de sportsetting of het concept van het sportevenement aan.
- Zorg voor een koele sportinfrastructuur of sportomgeving (schaduwplaatsen).

56 tot 65 punten

Je kunt het sportevenement laten plaatsvinden op voorwaarde dat de gezondheidsadviezen voor warme dagen gevolgd worden.

Minder dan 56 punten

Je kunt het sportevenement laten plaatsvinden onder de gebruikelijke maatregelen.

Hou er rekening mee dat het aangewezen kan zijn om een sportevenement af te gelasten of te verplaatsen in omstandigheden die buiten deze aanbevelingen vallen.

Het volgen van deze checklist en de adviezen kan op geen enkele manier juridische consequenties hebben. Het Agentschap Zorg en Gezondheid is bij de opvolging van advies niet verantwoordelijk voor gemaakte kosten, inkomstenderving enzovoort.

Laat je inspireren door onze praktische leidraad 'Gezondheidsplan Warme Dagen voor organisatoren van sportevenementen'. Lees ook onze gezondheidsadviezen voor de individuele sporter: Hoe kun je jezelf wapenen tegen de warmte?

Op de website Warme Dagen vind je meer informatie over de campagne Warme Dagen met een campagnetoolkit en een webwinkel voor het bestellen of downloaden van informatieve affiches, folders, afbeeldingen en socialemediamateriaal.

Bron: Guidelines for cancelling or modifying sporting events during hot weather, Sports Medicine Australia, 2000.

