

Hitteprotocol Belgian Cycling – Cycling Vlaanderen – FCWB

Inleiding

We worden steeds vaker geconfronteerd met extremere temperaturen, waarbij regelmatig de discussie ontstaat of bijkomende maatregelen nodig zijn voor wielervedstrijden. Daarom heeft de medische cel richtlijnen opgesteld om ervoor te zorgen dat wedstrijden op een veilige en verantwoorde manier kunnen doorgaan.

Het hitteprotocol maakt integraal deel uit van de werking van het urgentiecomité. De adviezen worden geformuleerd door de bondsarts, in overleg met de voorzitter van het urgentiecomité, en worden te allen tijde gedeeld met het urgentiecomité. Op die manier kunnen deze adviezen, overeenkomstig de richtlijnen van het urgentiecomité en via de daarin vastgelegde communicatielijnen, verder verspreid worden naar de provinciale verantwoordelijken en organisatoren.

Procedure

Om de hitte-index correct te kunnen berekenen, zijn twee parameters nodig: de temperatuur en de relatieve luchtvochtigheid.

Binnen de procedure rond het hitteprotocol wordt gebruikgemaakt van een samenwerkingsovereenkomst met het KMI. Hierdoor beschikken we te allen tijde over actuele en betrouwbare weersgegevens voor de specifieke locatie waar de wedstrijd plaatsvindt. Deze informatie vormt een belangrijke basis voor de beoordeling van de weersomstandigheden en de eventuele formulering van adviezen en maatregelen binnen het kader van het hitteprotocol.

Relatieve luchtvochtigheid

De relatieve luchtvochtigheid wordt geraadpleegd via onze samenwerkingsovereenkomst met het KMI of via de website van het KMI op basis van het weermodel ALARO.

Omdat de relatieve luchtvochtigheid sterk kan variëren, zowel van dag tot dag als gedurende de dag zelf, streven we ernaar om de meest actuele waarde te gebruiken. Daarom wordt de relatieve luchtvochtigheid bij voorkeur bepaald op de dag vóór de wedstrijd, zodat de berekening van de hitte-index zo nauwkeurig mogelijk kan gebeuren.

Temperatuur

De verwachte temperatuur per uur op de specifieke locatie waar de wedstrijd plaatsvindt, wordt geraadpleegd via onze samenwerkingsovereenkomst met het KMI. Daarnaast kan ook gebruikgemaakt worden van betrouwbare weerbronnen, zoals Buienradar, waar de 5-daagse verwachting per uur voor een geselecteerde locatie beschikbaar is.

Omdat weersvoorspellingen, en in het bijzonder de verwachte temperatuur, kunnen wijzigen van dag tot dag, wordt de meest actuele beschikbare informatie gebruikt. Daarom wordt de temperatuurverwachting bij voorkeur geraadpleegd op de dag vóór de wedstrijd, zodat de beoordeling van de hitte-index zo nauwkeurig mogelijk kan gebeuren.

Berekening Hitte-Index

Wanneer de temperatuur en relatieve luchtvochtigheid gekend zijn, kunnen deze waarden ingevoerd worden in de hitte-indexcalculator:

<https://www.meteo-julianadorp.nl/Meteo-calculators/Heatindex-calculator.html>

De berekende hitte-index vormt een belangrijke parameter om de mogelijke impact van warmtebelasting tijdens wielervedstrijden te beoordelen en om, indien nodig, gepaste maatregelen te nemen volgens het hitteprotocol.

Voorbeeld:

Heatindex of Hitte-index calculator	
Invoer temperatuur > 28 graden:	Dit is de temperatuur dat het lichaam voelt:
34 ☐ Fahrenheit ☒ Celsius	90.5 ° F
Invoer luchtvochtigheid:	
25 %	32.5 ° C
Bereken Heat Index	Reset de waarden
Heat index (°C)	Gevaren
26.7 - 32.2	Pas op. Vermoeidheid mogelijk bij langdurige blootstelling en-of fysieke inspanning.
32.2 - 40.6	Pas erg goed op. Zonnesteek, hittekrampen, uitputting mogelijk bij langdurige blootstelling en -of fysieke inspanning.
40.6 - 54.4	Gevaarlijk. Zonnesteek, hittekrampen waarschijnlijk. Hitteberoerte mogelijk bij langdurige blootstelling en-of fysieke inspanning.
> 54.4	Extreem gevaarlijk. Hitteberoerte of zonnesteek zeer waarschijnlijk bij langdurige blootstelling.

In dit voorbeeld is de hitte-index: **32,5**.

Maatregelen hitte protocol

Door de medische cel werden specifieke grenswaarden opgesteld per categorie, aangezien de impact van warmtebelasting niet voor elke doelgroep dezelfde is. De fysiologische belasting en het risico voor jongere renners, bijvoorbeeld deelnemers vanaf 12 jaar, verschilt van die voor oudere renners of professionele renners die beschikken over een professionele omkadering en ondersteuning.

Er dient rekening mee gehouden te worden dat de hitte-index een indicatieve waarde is en steeds in de juiste context moet worden geïnterpreteerd. De grenswaarden vormen een belangrijk hulpmiddel bij de beoordeling van de warmtebelasting, maar moeten met de nodige flexibiliteit worden toegepast.

Factoren zoals een langdurige periode van hoge temperaturen, waarbij renners reeds meerdere dagen aan hitte worden blootgesteld, kunnen de belastbaarheid beïnvloeden. In dergelijke omstandigheden kan ervoor gekozen worden om sneller preventieve maatregelen te nemen, ook wanneer de berekende hitte-index de vastgelegde grenswaarde nog niet heeft bereikt.

De beoordeling gebeurt daarom steeds op basis van de actuele weersomstandigheden, de duur en intensiteit van de hitteperiode, de categorie renners, de wedstrijdomstandigheden en de beschikbare organisatorische mogelijkheden.

Maatregelen bij een index onder de grenswaarden

Wanneer de hitte-index lager is dan of gelijk aan de onderstaande waarden, zijn er geen specifieke maatregelen nodig met betrekking tot de wedstrijdafstand of het startuur:

- **Elite & U23:** hitte-index ≤ 36
- **Junioren:** hitte-index ≤ 33
- **Categorieën onder 17 jaar:** hitte-index ≤ 30

Bij het naderen van deze grenswaarden kan het aangewezen zijn om preventieve maatregelen te nemen om de warmtebelasting voor de renners te beperken. Mogelijke maatregelen zijn onder andere:

- Het maximaal toelaten van bevoorrading op het parcours en tijdens de wedstrijd.
- Het creëren van extra schaduwmogelijkheden aan de start- en aankomstzone en het vermijden dat renners langdurig moeten wachten op plaatsen zonder schaduw (bijvoorbeeld ter hoogte van de startzone).
- Het uitvoeren van versnellingscontroles of andere administratieve controles in de schaduw.
- Het nemen van bijkomende organisatorische maatregelen die de blootstelling aan warmte beperken.
- Het voorzien van vernevelingsmogelijkheden op het parcours om renners op bepaalde momenten te laten afkoelen. Hierbij moet rekening gehouden worden met de veiligheid: de verneveling dient plaats te vinden op een voldoende brede weg, zodat renners de mogelijkheid behouden om ervoor te kiezen om naast de vernevelingszone te rijden.

De uiteindelijke maatregelen worden geadviseerd door het urgentiecomité, in overleg met de organisator en de voorzitter van de jury. Op die manier kan de haalbaarheid en de impact van de voorgestelde maatregelen per wedstrijd individueel worden beoordeeld, rekening houdend met de specifieke omstandigheden van het parcours en de organisatie.

Index hoger dan

Wanneer de volgende grenswaarden worden overschreden, dient bijkomend beoordeeld te worden of maatregelen noodzakelijk zijn:

- **Elite & U23 (met uitzondering van wedstrijden elite wedstrijden):** hitte-index > 36
- **Junioren:** hitte-index > 33
- **Categorieën onder 17 jaar:** hitte-index > 30

Een doeltreffende maatregel om de warmtebelasting bij de sporters te beperken, is het inkorten van de wedstrijd. Door de duur van de inspanning te verminderen, wordt de totale blootstelling aan de warmte en de fysiologische belasting voor de renners beperkt.

Bij een beslissing tot inkorting van de wedstrijd wordt als richtlijn uitgegaan van een vermindering van 10% van de oorspronkelijke wedstrijdafstand. Hierbij wordt steeds rekening gehouden met de maximale inspanningsduur die voor de verschillende categorieën werd vastgelegd:

- **Elite & U23:** maximale inspanningsduur van ongeveer 3 tot 3,5 uur.
- **Junioren:** maximale inspanningsduur van ongeveer 2 tot 2,5 uur.
- **U17:** maximale inspanningsduur van ongeveer 1,5 uur.
- **U15:** maximale inspanningsduur van maximaal 1 uur.
- **U14/U13:** maximale inspanningsduur van maximaal 30 minuten.

De voorgestelde inkorting van 10% van de oorspronkelijke wedstrijdafstand vormt een richtlijn en kan, afhankelijk van de omstandigheden, aangepast worden. Bij de beoordeling wordt niet alleen rekening gehouden met de actuele weersomstandigheden en de verwachte warmtebelasting, maar ook met de duur van de hitteperiode, de categorie van de deelnemers, het parcours, de locatie, het type wedstrijd (regionaal, nationaal of internationaal) en de specifieke organisatorische omstandigheden van de wedstrijd.

De uiteindelijke beslissing wordt steeds genomen op basis van een globale risico-inschatting, met als voornaamste doel de gezondheid en veiligheid van de sporters te waarborgen.

Maatregelen bij zeer hoge hitte-index

Wanneer de volgende grenswaarde wordt bereikt of overschreden, dient een verregaande maatregel overwogen te worden:

- Alle wedstrijdcategorieën, met uitzondering van wedstrijden voor elite: hitte-index ≥ 40

Bij het bereiken van deze waarde beslist het urgentiecomité, in het belang van de gezondheid en veiligheid van de sporters, tot de annulatie van de wedstrijd.

Voor elitewedstrijden is een specifieke en meer uitgebreide risicoanalyse noodzakelijk. Gezien de specifieke context, professionele omkadering en internationale verplichtingen van deze wedstrijden, gebeurt de besluitvorming steeds in overleg met alle betrokken stakeholders.