

Hitteprotocol Haarlemmermeersche Golfclub

We hebben steeds vaker te maken met extreem warme dagen en dat vraagt om extra maatregelen tijdens de golfronde. Hieronder vindt u de richtlijnen van het hitteprotocol van de Haarlemmermeersche Golfclub. Het protocol bestaat uit een aantal richtlijnen en tips, waarbij geldt dat de speler zelf verantwoordelijk is voor het eigen welzijn.

1. Wanneer is dit protocol van kracht?

- Bij een voorspelde temperatuur ≥ 30 °C (KNMI / Weeronline).
- Bij activatie van het RIVM-hitteplan.
- Bij besluit van het clubmanagement, bv. bij benauwd weer of hoge luchtvochtigheid.

2. Eigen verantwoordelijkheid

Iedere speler is zelf verantwoordelijk voor zijn of haar gezondheid. Luister goed naar uw lichaam en speel alleen als u zich fit voelt. Stop direct bij klachten als duizeligheid, hoofdpijn of misselijkheid. Ook als uw benen als pap aanvoelen is het verstandig te stoppen....

3. Praktische tips voor spelers

- Drink voldoende water – begin al 30 minuten voor de ronde met 0,5 liter.
- Neem genoeg water mee – op de lus Leeghwater/Lynden komt u 3x langs het toiletgebouwtje waar u water kunt tappen. Op de Cruquius lus is geen waterpunt.
- Eet iets lichts – fruit (meloen, aardbeien) of iets met zout (chips/noten).
- Vermijd alcohol – dat belemmert uw temperatuurregulatie.
- Smeer u goed in met zonnebrandcrème (min SPF30). Er hangt een zonnebrandcrème-dispenser in het toiletgebouwtje aan de overkant van de Spieringweg.
- Draag lichte, ademende kleding en een pet of zonnebril.
- Neem een natte handdoek mee voor in uw nek of op uw hoofd.
- Rust regelmatig uit in de schaduw – forceer niets.
- Gebruik een golfparaplu als parasol.

4. Wedstrijden & events

Bij extreme hitte kan de wedstrijdleiding de volgende maatregelen treffen:

- Volledige wedstrijd annuleren
- Inkorten van de wedstrijd (6, 9 of 12 holes)

Deelnemers zijn altijd zelf verantwoordelijk om te beoordelen of meedoen verantwoord is.