

Hitteprotocol Hilversumsche Golf Club

Bij warme dagen is het belangrijk dat iedereen veilig en verantwoord kan blijven golfen. De Hilversumsche Golf Club stelt met dit protocol een aantal richtlijnen en tips op, waarbij geldt: de verantwoordelijkheid ligt bij de speler zelf. Ken je eigen grenzen en handel daar naar.

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 bestuur/clubmanager, bv. bij benauwd weer of hoge luchtvochtigheid.

2. Eigen verantwoordelijkheid

Iedere speler is zelf verantwoordelijk voor zijn of haar gezondheid. Luister goed naar je lichaam en speel alleen als je je fit voelt. Stop direct bij klachten als duizeligheid, hoofdpijn of misselijkheid.

3. Praktische tips voor spelers

- Drink voldoende water – begin al 30 minuten voor je ronde met 0,5 liter.
- Neem genoeg water mee – waterpunten zijn alleen aanwezig bij het clubhuis
- Eet iets lichts – fruit (meloen, aardbeien) of iets met zout (chips/noten).
- Vermijd alcohol – dat belemmert je temperatuurregulatie.
- Smeer je goed in met zonnebrandcrème (min SPF30).
- Draag lichte, ademende kleding en een pet of zonnebril.
- Neem een natte handdoek mee voor in je nek of op je 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.

5. Rol van de club

- Receptie wijst spelers actief op dit protocol.
- Zolang het clubhuis geopend is: **noodnummer 06 – 30 86 98 64.**

6. Samenvatting

Bij hitte geldt: je bent zelf verantwoordelijk. Voorkom oververhitting, drink voldoende, bescherm jezelf en speel verstandig. De club faciliteert, maar jij bepaalt zelf of en hoe je speelt.