



Winge Golf & Country Club



Wat te doen bij een hittegolf? Bij onweer?

Zo blijf je fris, fit en veilig op de golfbaan!

Zwoele zomers, snikhete fairways en puffende flights... De zomers worden steeds warmer en een hittegolf is geen uitzondering meer. Maar geen paniek: met een beetje voorbereiding en gezond verstand kan je ook bij tropische temperaturen blijven golfen.

Procedure hittegolf- clubmaatregelen

Het hitteplan treedt in werking wanneer het KMI een **code geel** of **code oranje** voor hoge temperaturen afkondigt.

Tijdens deze perioden gelden volgende maatregelen:

- **Vrije uitschrijving voor wedstrijden:** Spelers kunnen zich op elk moment uitschrijven voor de wedstrijden zonder gevolgen. **Iedereen blijft zelf verantwoordelijk voor zijn of haar gezondheid en welzijn.** Uitschrijven kan ook nadat de startlijst werd gepubliceerd, op de wedstrijddag zelf vóór de start of gedurende de wedstrijd. Gelieve steeds het secretariaat op de hoogte te brengen, telefonisch of via e-mail.
- **Mogelijke afgelasting van wedstrijden:** Wanneer de temperatuur 30° C of hoger bedraagt, behoudt de club zich het recht om een wedstrijd af te gelasten indien de omstandigheden dit noodzakelijk maken. Deze beslissing wordt genomen in overleg met de betrokken captain en gebeurt steeds met het oog op de veiligheid van de spelers.
- **Extra aandacht voor hydratatie:** Om spelers voldoende te laten hydrateren, voorzien we gekoeld drinkwater gedurende de wedstrijden. Deze wordt aangeboden door de sportcommissie in de frigo van de blokhut.



Drink **VOOR, TIJDENS** en **NA** het sporten.
Neem voldoende rust- en drankpauzes.



Draag een pet. Kies voor lichte, ventilerende, zweetafvoerende sportkledij. Neem droge kleding mee.



Verminder de tijdsduur van je inspanning en pas je tempo aan.

Tips bij hitte

(1) Smeer je slim in!

UV-straling is niet altijd zichtbaar, maar kan wél schade aanrichten – zelfs op bewolkte dagen. Je huid beschermen is dus belangrijk, ook als de zon zich even verstopt.

- Check de UV-index voor je vertrekt. Je vindt die op www.meteo.be of in je weerapp.
- Gebruik een zonnecrème met minstens factor 30 die waterbestendig en zweetproof is. Voor kinderen is een factor 50 een must.
- Smeer je vooraf in. Ideaal 20 minuten voor je in de zon gaat.
- Smeer elke 2 uur opnieuw.
- Wil je vette handen vermijden? Gebruik dan een spray die je niet moet uitsmeren.

(2) Drink voldoende!

Hydrateren = presteren. Tijdens het golfen verlies je al snel een liter vocht per uur. Voorkom vermoeidheid, spierkrampen of zelfs een hittedslag.

- Neem altijd voldoende water mee.
- Drink elke 20 minuten zo'n 300 ml, wacht niet tot je dorst hebt.
- Bij meer dan 25°C of bij overmatig zweten: wissel water af met een isotone sportdrink.
- Vermijd alcohol tijdens of na je ronde. Het werkt vochtafdrijvend én verstoort je thermoregulatie.
- Koffie en thee mogen met mate.

(3) Slimme kleding maakt het verschil

Golfen in de zon is heerlijk, maar oververhitting ligt op de loer. Kleed je bewust.

- Draag een pet of hoed, liefst eentje met een donkere klep aan de binnenzijde om verblinding te vermijden.
- Kies voor lichtgekleurde, luchtige sportkleding die zweet afvoert.
- Gebruik gerust je paraplu om schaduw te creëren.



(4) Luister naar je lichaam en zorg voor jezelf!

Voel je je slap, duizelig of krijg je hoofdpijn? Neem dit serieus! **Reageer meteen:** zoek schaduw, stop met sporten en drink water. Gun je lichaam de tijd om af te koelen.

Typische alarmsignalen:

- Spierkrampen
- Misselijkheid
- Verwardheid
- Hoofdpijn
- Hartkloppingen

(5) Extra tips om het hoofd koel te houden

- Plan je tee time vroeg in de ochtend wanneer het nog koel is.
- Neem een natte handdoek mee voor in je nek.



Wat als er onweer dreigt?

Zomerse hitte gaat vaak gepaard met hevige onweders. Golfbanen zijn open vlaktes en daarom extra risicovol. Veiligheid komt altijd op de eerste plaats.

Enkele praktische tips:

- Zoek bij onweer zo snel mogelijk een veilig gebouw op, zoals het clubhuis of een schuilhut met bliksembeveiliging. Op de baan bevinden zich 3 schuilhutten: bij de blokhut naast green hole 5, tussen green hole 6 en tee hole 7, en bij de afslag van hole 14.
- Als de "beste bescherming" te laat bereikbaar is, zoek dan een lage plek op, bijvoorbeeld een droge greppel of een groepje kleine bomen in een bos.
- Ga niet in een groep staan maar minimaal twee meter van elkaar af.
- Neem niet je golfclubs, paraplu en trolley mee naar je schuilplek; golfclubs en paraplu's werken als bliksemgeleider.
- In een open terrein: schuil gehurkt op de tenen, armen over de knieën, het hoofd zo laag mogelijk en de voeten tegen elkaar.
- Schuil niet in halfopen schuilhokjes en tenten, onder alleenstaande bomen en nabij hekwerken, in buggy's en cabrio's.
- Schuil niet in de buurt van water en op zeer natte grond.

Een speler is zelf verantwoordelijk voor zijn eigen veiligheid en mag te allen tijde stoppen als hij denkt dat er gevaar voor blikseminslag dreigt.

Conclusie: speel slim, geniet voluit

Golfen tijdens een hittegolf is perfect mogelijk – als je goed voorbereid bent. Smeer, drink, koel af, luister naar je lichaam én schuil tijdig bij onweer. Zo hou je het aangenaam, sportief én veilig voor iedereen.

