



TENNIS VLAANDEREN HITTEREGEL!

Extreme warmte kan risico's meebrengen voor de gezondheid van de speler. Daarom geeft Tennis Vlaanderen het advies om vanaf 28°C volgende extra maatregelen te voorzien:

1.1. AAN DE WEDSTRIJDLEIDERS

- ✓ Plan de matches indien mogelijk vroeger op de dag of in de late avond.
- ✓ Plaats parasols aan de spelersbanken zodat spelers tijdens de kantwissel in de schaduw kunnen zitten.
- ✓ Zorg voor voldoende drinkwater voor de spelers.
- ✓ Laat toe dat de spelers extra rust nemen: maximum 15 min. rust bij elke setwissel en, op vraag van de speler, 1 keer 10 min. rust per set tijdens een kantwissel.
- ✓ Vraag aan de spelers om een pet en witte tenniskledij te dragen.
- ✓ Besproei de terreinen regelmatig (na elke setwissel).
- ✓ Denk hierbij ook aan de stoelscheidsrechters, zodat ook zij de match veilig kunnen leiden.

1.2. AAN DE SPELERS

- ✓ Draag een pet en witte tenniskledij.
- ✓ Drink voldoende (gekoeld) water.
- ✓ Neem extra rust indien nodig: maximum 15 min. rust bij elke setwissel en 1 keer 10 min. rust per set tijdens een kantwissel.

