



## Hakadal IL Alpin

Informasjon om kuldegrenser ved treninger

Vi får stadig spørsmål om hvilke kuldegrenser som gjelder for gjennomføring av aktiviteter i regi av HIL Alpin. Temperaturer varierer mye fra område til område, om det er i bunnen av dalen eller om vi er høyere over havet. I Varingskollen ser vi til dels store temperaturskjeller fra RV4 og opp til bakken. Vi benytter værstasjonen Varingskollen Skisenter som referansepunkt. Denne finner dere på [www.yr.no](http://www.yr.no) eller direkte link: [Varingskollen](#) . For å gi en guide rundt temperaturer gjelder følgende:

- **Alpin Skileik**  
Ved temperatur -15 grader eller lavere vil aktiviteter bli innstilt. Værstasjon Varingskollen
- **Rekrutt**  
Ved temperatur -15 grader eller lavere vil aktiviteter bli innstilt. Værstasjon Varingskollen
- **U10/U12**  
Ved temperatur -18 grader eller lavere vil aktiviteter bli innstilt. Værstasjon Varingskollen
- **U14/U16**  
Ved temperatur -20 grader eller lavere vil aktiviteter bli innstilt. Værstasjon Varingskollen

Vurderinger knyttet til kulde må også tas av den enkelte utøver/familie. utfordringer knyttet til såre luftveier og/eller kuldeastma kan medføre ulik toleranse.

Ved samlinger utenfor Hakadal vil en vurdere gjennomføring av aktiviteter ut fra type aktivitet og hvilke forhåndsregler som må tas for forebygging.

Hakadal, 11.01.2016