

FINTER | Vejr og fodbold 2026

Sikkerhedsguide, vejrtjek, beslutningsmodel, øvelser, quiz og printark.

Første regel: Stop ved lyn/torden og ved farlige forhold. Ingen tabel erstatter lokal vurdering, gældende regler eller besked fra baneejer. Ved akut fare: ring 112.

Vejrtype: stop, tilpas eller flyt

Vejr	Handling
Lyn eller torden	Stop straks, søg sikkert ly. Genovervej først mindst 30 minutter efter sidste tordenbrag.
Storm / vindstød	Vurder forankrede mål, træer, hegn, løse genstande og transport. Stop, hvis farligt.
Skybrud / vand	Forlad oversvømmede områder. Stop ved vand på banen, dårlig afvanding eller usikkert fodfæste.
Sne / frost / is	Undersøg glathed, skjult is og baneejers regler. Flyt eller aflys ved risiko.
Kulde og vind	Tjek vindafkøling, våde sokker/tøj, pauser og individuelle symptomer.
Varme / sol	Forkort, sænk intensitet, skab skygge og drikkepauser. Stop ved sygdomstegn.
Tåge	Spil ikke, hvis spillere, bolde og hele banen ikke kan overskues sikkert.

Beredskab før / under / efter

Før (60–120 min.): Tjek DMI-varsel, radar, lokale forhold og banens status. Udpeg ansvarlig. Kend sikker bygning og evakueringsvej.

Under: Overvåg ændringer, afbryd tidligt ved risiko, saml og optæl børn, giv tydelige instruktioner til forældre.

Efter: Genstart kun ved sikker bane og sikkert vejr. Under organiseret kamp gælder dommerens og turneringens afgørelser; klub/baneejer kan lukke anlægget.

Praktiske træningsalternativer

Let regn

Pasning i små trekanter; 3v3 med korte spilblokke; førsteberøring på vådt underlag, hvis skridsikkert.

Moderat vind

Flade pasninger i 4v2; boldkontrol langs jorden; retningsbestemte pasninger med vinden, hvis mål/udstyr er sikkert.

Koldt, men forsvarligt

Dynamisk opvarmning, 3v3 i korte blokke, teknisk cirkel med hyppige varme-pauser.

Varmt, men forsvarligt

Lavintensiv afleveringsteknik i skygge, kort taktiksekvens, let boldmestring med drikkepauser.

Indendørs nødplan

5 min fælles sikkerhed; 8 min fodboldquiz; 8 min taktiktavle; 4 min refleksion.

4-ugers klubimplementering

Uge 1: Lav risikovurdering af baner, mål, læsteder og evakueringsruter.

Uge 2: Øv aflysningskommunikation og samlingspunkter med børn og forældre.

Uge 3: Gennemgå varme, kulde, vind og oversvømmelse med trænergruppen.

Uge 4: Afhold sikkerhedssimulation og opdater klubbens instruktion.

Miniquiz med facit

1. Hvad gør du ved hørbar torden? Svar: Stop straks og gå i sikkert ly.
2. Hvor længe efter sidste tordenbrag? Svar: Mindst 30 minutter før ny sikkerhedsvurdering.
3. Er et åbent spillerly sikkert ved lyn? Svar: Nej.
4. Er tør lufttemperatur alene nok til at vurdere varme? Svar: Nej, blandt andet sol, luftfugtighed, vind og belastning betyder noget.
5. Skal en fast vindgrænse gælde alle baner? Svar: Nej, vurder de faktiske risici.

Printark: Kamp- og træningscheck

- ☐ DMI-varsel, lokal prognose og radar gennemgået
- ☐ Banen kontrolleret: vand, is, glathed og sigtbarhed
- ☐ Mål, hegn, træer og løse genstande kontrolleret
- ☐ Sikker ly og flugtvej aftalt
- ☐ Én ansvarlig kan afbryde øjeblikkeligt
- ☐ Spillerliste og forældrekontakter er klar
- ☐ Drikkevand, beklædning, pauser og skygge klar
- ☐ Nødplan ved aflysning er kommunikeret
- ☐ Beslutning dokumenteret og delt med dommer/baneejer

Skabelon til forældrebesked

Træningen/kampen [dato, hold] [aflyses/flyttes/afbrydes] pga. [vejr og lokal sikkerhedsvurdering]. Børnene er [sted]. Afhentning: [tid/sted]. Kontakt: [navn og telefon].

Noter til dagens beslutning

Dato: _____ Hold: _____ Vejransvarlig: _____

Vejr: _____ Banestatus: _____

Beslutning og begrundelse: _____

Hvem er orienteret: _____

Kilder

DBU Sjælland: dbusjaelland.dk/nyheder/2026/september/lyn-og-torden-tag-ingen-chancer-paa-fodboldbanen/

DMI: dmi.dk/vejr-og-atmosfare/temaforside-lyn-og-torden/forholdsregler-ved-tordenvejr/

DMI varsler: dmi.dk/dmis-vejrprodukter/varsler

CDC: cdc.gov/heat-health/risk-factors/heat-and-athletes.html

FINTER: finter.dk/tordenvejr-hvad-goer-du/