

Veiligheidsplan voor loopgroepen

Datum: november 2023

1. Doelstelling

Dit veiligheidsplan heeft in de eerste plaats tot doel te omschrijven wat er in de vereniging preventief en curatief geregeld en afgesproken is ten behoeve van de veiligheid. Daarnaast is vastgelegd waar de verantwoordelijkheden met betrekking tot veiligheid liggen.

2. Definities

- Vereniging: Atletiek Vereniging Altena Road Runners bedoeld als organisatie.
- Trainer: Persoon die door de vereniging aangesteld is om de trainingen te verzorgen.
- Deelnemer: Lid van de vereniging die deelneemt aan de trainingen.
- Sporter die deelneemt aan evenementen die georganiseerd zijn door de vereniging.
- Preventief: Afspraken en maatregelen die gemaakt zijn om veiligheidsproblemen te voorkomen.
- Curatief: Afspraken en maatregelen die gemaakt zijn om bij voorkomende veiligheidsproblemen doeltreffend op te kunnen treden.
- Blessure: Spier- of peeskwetsuur veroorzaakt door sportieve activiteit.
- Ongeval: Verkeersongeval, valpartij, hondenbeet, insectenbeet.
- Ziekte: Flauwte, oververhitting, hartstoeornissen, epilepsie.
- Calamiteiten: Hier bovengenoemde zaken die onmiddellijke medische aandacht vragen.

3. Verantwoordelijkheden

- 1) Vereniging
 - De vereniging zorgt ervoor dat het veiligheidsplan up to date blijft.
 - De vereniging zorgt ervoor dat het veiligheidsplan te allen tijde bereikbaar is voor geïnteresseerden.
 - De vereniging houdt zicht op het naleven van het veiligheidsplan.
 - De vereniging stimuleert en faciliteert scholing van de trainers binnen de vereniging.
 - De vereniging zorgt ervoor dat er tijdens trainingen en evenementen iemand is met reanimatie en/of EHBO-diploma.
 - De vereniging zorgt ervoor dat de organisatie van sportevenementen met het oog op veiligheid nauwkeurig geschiedt.
 - De vereniging zorgt ervoor dat er voldoende materialen voorhanden zijn om de veiligheid van deelnemers te waarborgen.

2) Trainer

- De trainer zorgt ervoor op de hoogte te zijn van de inhoud van het veiligheidsplan en handelt daarnaar.
- De trainer zorgt ervoor dat zijn/haar kennis met betrekking tot veiligheid bij trainingen op pijl blijft. Dat doet hij/zij door regelmatig bijscholingen te volgen.
- De trainer zorgt ervoor dat de veiligheid tijdens trainingen niet uit het oog verloren wordt.

3) Deelnemer

- De deelnemer in de zin van lid van de vereniging, zorgt ervoor op de hoogte te zijn van de inhoud van het veiligheidsplan.
- De deelnemer in de zin van lid van de vereniging neemt alleen aan een training of wedstrijd deel als hij/zij zich sportmedisch gezien fit voelt of daarover een sportmedisch advies heeft ingewonnen. Denk hierbij aan een advies bij een blessure, bij een chronische aandoening (bijvoorbeeld astma) of bij bepaald medicijngebruik. Het wordt atleten sterk aanbevolen zich regelmatig sportmedisch te laten onderzoeken. Hij/zij zorgt er in voorkomende gevallen voor dat de trainer op de hoogte is van eventuele (sportrelevante) consequenties van een bepaalde blessure of aandoening.
- De deelnemer in de zin van lid van de vereniging accepteert de leidende positie van trainers.
- De deelnemer in de zin van deelnemer aan een sportevenement, accepteert de voorwaarden voor deelname.
- Deelnemers zorgen ervoor altijd gebruik te maken van geschikt sportschoeisel en -kleding.

4. Preventieve afspraken en maatregelen

1) Vereniging

- De vereniging streeft ernaar de trainingsgroepen per trainer niet groter te laten worden dan 15 deelnemers.
- De vereniging zorgt ervoor dat er een altijd bereikbare EHBO-koffer aanwezig is in de kantine en dat deze altijd gevuld blijft.
- De vereniging zorgt ervoor dat er altijd bevroren coldpacks in de kantine beschikbaar zijn.
- De vereniging zorgt ervoor dat er een lijst beschikbaar is van deelnemers van wie bekend is dat zij in het bezit zijn van een reanimatie/EHBO-diploma danwel arts of verpleegkundige is.

2) Trainer

- De trainer beschikt tijdens de training over een mobiele telefoon, die voldoende capaciteit heeft (bel tegoed, opgeladen) en lopen uitsluitend in een gebied waar gsm bereik is voor het betreffende toestel.
- De trainer telt voor- en na de training de koppen.
- De trainer zorgt dat hij/zij overzicht over de groep houdt.
- De trainer ziet toe op het naleven van verkeersregels.
- De trainer wordt bij de trainingsopbouw geacht de belastbaarheid van de deelnemers in het oog te houden.
- De trainer verwijst de deelnemer naar een hogere- of een lagere groep of adviseert al dan niet tijdelijk met trainen te stoppen als daar met betrekking tot veiligheid aanleiding toe is. Deze adviezen zijn bindend als hier sprake is van een risico.
- De trainer is op de hoogte wie van zijn groepsdeelnemers een reanimatie/EHBOdiploma heeft of arts, verpleegkundige is deze gegevens staan in Dropbox genoteerd.

3) Deelnemer

- De deelnemers geven kennis aan de trainer(s) van eventuele medische beperkingen of ziektes, die tijdens de training een veiligheids- en of gezondheidsrisico kunnen geven. Dit geldt ook bij terugkeer na een ziekte of blessure.
- Leden worden geadviseerd om iedere 3 jaar een medische keuring te ondergaan. Dit geldt vooral voor deelnemers ouder dan 40 jaar.
- Deelnemers van de trainingen zorgen dat ze in het buitengebied bij de groep blijven.

4) Algemene afspraken

Training in het donker buiten de baan

- Er wordt alleen op verharde en waar mogelijk verlichte paden gelopen, bij voorkeur voetpaden.
- Het is verplicht bij schemer een reflecterend hesje te dragen voor trainers en alle deelnemers.

Ruiterpaden

- Bij gebruik van ruiterpaden wordt rechts georiënteerd- en achter elkaar gelopen.
- Bij een tegemoet komende ruiter wordt gestopt en blijven de lopers aan de rechter kant van het pad staan (nooit aan twee zijden !!)

Klimaat

- Er wordt niet getraind als er sprake is van algemene gladheid, bijvoorbeeld ijzel en opvriezende sneeuw. Deze regel geldt tevens bij forse hagel.
- E.e.a. is ter beoordeling van de trainer.
- Bij onweer wordt de training onmiddellijk gestaakt.
- Bij storm of kort erna wordt niet in een bos of park getraind in verband met vallende takken.
- Bij hoge temperaturen > 25 °C, wordt de training qua intensiteit aangepast en de lopers moeten daarbij zichzelf gelegenheid kunnen geven regelmatig te drinken. Bij temperaturen >30°C wordt de training afgelast.

5) Lopen op de openbare weg

Binnen de A.V. Altena Road Runners zijn met betrekking het lopen op de openbare weg de volgende afspraken gemaakt:

- Indien er een voetpad en/of fietspad is, wordt hierop gelopen. Op het fiets/voetpad wordt rechts gelopen. Afhankelijk van de beschikbare ruimte en zicht wordt maximaal twee aan twee gelopen. Als voldoende ruimte ontbreekt loopt men achter elkaar. De trainer maakt hier, om overzicht te houden, soms een uitzondering op.
- Indien er geen voet- of fietspad is wordt links gelopen.
- De voorste- en de achterste loper geven verbale signalen bij tegemoetkomend verkeer en andere gevaren: “ paal, auto, fietser, lopers voor/achter, etc “
- De voorste loper geeft aan “links of rechts”.
- Er wordt zo gelopen dat nooit lopers uit zicht raken. Achterblijvers blijven met z'n tweeën, na een interval altijd de achtersten ophalen (stofzuigen). Deze regel geldt in het bijzonder tijdens training in het donker. Lopers die structureel niet mee kunnen vormen derhalve een veiligheidsrisico. De trainer kan dan adviseren om de overstap te maken naar een andere loopgroep.
- Verkeersregels en verkeerslichten worden te allen tijde gerespecteerd.

5. Curatieve afspraken en maatregelen

1. Trainer

- Heeft bij het voordoen van ongevallen, oplopen van blessures een coördinerende rol.
- Volgt bij het voordoen van ongevallen of oplopen van blessures de stappenplannen. Zie bijlage 1.
- Laat nooit een slachtoffer van een ongeval of blessure alleen achter.
- Trainers zijn tijdens de training constant op de hoogte van hun positie, straat, kruising, etc, waardoor zij in geval van een noodoproep snel hun positie kenbaar kunnen maken. gerespecteerd twee aan twee. gegeven van eventuele medische beperkingen of ziektes.
- Iedereen reageert verschillend bij een ongeval of calamiteit, dit geldt zowel voor het slachtoffer als voor de omstanders. Flauwvallen, in paniek raken zijn voorkomende aspecten. Houd ook dit goed in de gaten.

2. Deelnemer

- Lopers op de openbare weg houden zich aan de normale verkeersregels.
- Deelnemers volgen altijd de aanwijzingen van de trainer of in het geval van een evenement van de organisatie.

6. Invoering en werking

- Het Veiligheidsplan voor loopgroepen wordt vastgesteld door het bestuur en beheerd door de Technische Commissie (TC).
- Het Veiligheidsplan wordt geplaatst op de website.
- Nieuwe leden krijgen een (elektronisch) exemplaar van de Gedragsregels voor loopgroepen ARR en het Veiligheidsplan bij de bevestiging van de aanmelding. De trainers besteden er aandacht aan bij de training.
- De trainers worden geacht de EHBO APP(rode kruis) op hun telefoon te zetten om tijdens de training bij de hand te hebben.
- Veiligheid wordt regelmatig besproken in de TC, het TC/trainersoverleg, de groepsevaluaties e.d.
- De trainers doen onderling ten minste één keer per jaar een oefening van de noodprocedure bij calamiteiten en nemen daarna de noodprocedure door met hun groep.
- Na een (bijna-)ongeval worden op de eerstvolgende trainingen alle groepen geïnformeerd.

BIJLAGEN

Bijlage 1 Stappenplan bij Calamiteiten

In geval van calamiteiten is tijd de belangrijkste factor.

- Zorg eerst voor de veiligheid van jezelf en de groep daarna voor het slachtoffer
- Bel zonder aarzelen 112, geef situatie en locatie door en wacht op instructies
- Creëer ruimte voor het slachtoffer
- Start bij hartstilstand met reanimeren
- Bij een ongeluk, het slachtoffer niet verplaatsen, i.v.m. eventuele verwondingen aan nek- en ruggengraat.
- Indien het dichtstbijzijnde en afgesproken ontmoetingspunt met auto/helikoptervervoer op afstand van de locatie ligt, wordt een keten met deelnemers gevormd die ieder voor elkaar duidelijk in het zicht staan.
- De betreffende opgestelde deelnemers geven hierbij tevens de richting aan naar de locatie van de calamiteit, zodra de betreffende hulpdienst arriveert.
- Vraag eventueel een deelnemer om de leiding van de groep over te nemen, zodat de groep terug kan gaan naar de clubruimte.

Bijlage 2 Stappenplan bij ongeval

Algemeen

In voorkomende gevallen wordt eerst beoordeeld in hoeverre sprake is van een calamiteit. Voorts wordt nagegaan in hoeverre het ongeval invloed heeft op de, voor zover bekend, algehele gesteldheid van de deelnemer. Hieruit kan opnieuw blijken dat er sprake is van een calamiteit (zie dan bovengenoemde richtlijnen)

Te nemen maatregelen

- Vaststellen of de training kan worden voortgezet, zo niet dan verlaat de deelnemer onder begeleiding de training.
- Bij verzwikking, spierblessures wordt z.s.m. gezorgd voor koeling. Mocht de afstand naar de clubruimte te groot zijn, koel dan met bijvoorbeeld slootwater.
- Bij verkeersongeval moet er een schadeformulier ingevuld worden en/of in ernstige ongevallen moet 112 gebeld worden.
- Vraag bij een ongeval wie er als getuige wil optreden. Noteer de naam, telefoonnummer.

Bijlage 3 Overzicht locaties met AED's

1. <https://www.reanimatiealtena.nl/>
2. [AED Netwerk Altena](#)

Bijlage 4 Verkeersregels

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/verkeersregels/verkeersborden-en-aanduidingen-op-de-weg>



Bijlage 5 Gedragscode

De [gedragscode](#) van Altena Road runners is te vinden op de website van Altena Road runners

Bijlage 6 Baanregels

Het [baanreglement](#) van Altena Road Runners is te vinden op de website van Altena Road Runners.

Veel plezier,
Trainers en bestuur.