

## SIB Loopcollectief

### Baan en veiligheidsvoorschriften om gezond en veilig hard te lopen

#### 1. Inleiding

Dit document bevat algemene en specifieke veiligheidsregels welke tijdens het geven van trainingen nauwgezet dienen te worden nageleefd. Deze regels hebben wij als SIB Loopcollectief opgesteld om de lopers tijdens de trainingen een zo veilig mogelijke trainingsomgeving te garanderen.

Van de trainers wordt verwacht dat zij de regels tijdens hun trainingen toepassen. Daarnaast hebben zij de taak deze regels aan de lopers over te brengen. Dit om een zodanige situatie te creëren waarbij ieder, tijdens de training op de baan en in het duingebied of op straat, aanwezig lid weet wat van hem/haar wordt verwacht in het kader van de veiligheid! Ook de lopers zelf hebben dus hierin hun verantwoordelijkheid!

De trainer is verantwoordelijk voor het handhaven van een veilige situatie tijdens de trainingen. Indien hij de situatie onveilig acht, dient hij de training te stoppen en een veilige situatie te creëren; indien dit niet mogelijk is, zal de trainer de training dienen af te breken!

#### 2. Algemene regels

1. Lopers en trainers dienen zich zodanig te gedragen dat zij de veiligheid van zichzelf en anderen niet in gevaar brengen.
2. Bij een calamiteit, een voorval dus waarbij externe hulp is ingeroepen, dient er achteraf ook contact te worden opgenomen met de trainerscoördinator of direct met het bestuur, ook wanneer alle voorzorgsmaatregelen in acht zijn genomen. Het is aan het bestuur de kwestie af te wikkelen.
3. Meldt elk ongeval, bijna ongeval en eventueel onveilige situatie. De betrokken trainer schrijft na afloop zijn bevindingen op papier en levert deze in bij de trainerscoördinator. Momenteel is dat Meinhard van de Reep, 06 493 85 734 of [meinhardvandereep@ziggo.nl](mailto:meinhardvandereep@ziggo.nl)
4. De vereniging heeft een collectieve WA-verzekering via de Atletiekunie lopen. Al het aangestelde kader valt onder deze verzekering.

#### 3. Randvoorwaarden en algemene veiligheidsmaatregelen

1. Tijdens de trainingen dient er bij voorkeur iemand aanwezig te zijn met een EHBO-diploma.
3. Tijdens alle trainingen heeft de trainer een telefoon bij zich. Bij doorlopen verdient het aanbeveling dat alle lopers een telefoon bij zich dragen.
4. Een telefoonlijst met de belangrijkste telefoonnummers, zoals 112, Huisartsenposten en een ledenlijst worden opgenomen in de trainersmap die alle trainers ontvangen. Het kan voor trainers zinvol zijn een aantal belangrijke nummers in zijn telefoon te zetten.
5. Pas bij slechte weersomstandigheden (gladde baan door regen of bevroering, koude of hitte) de trainingen hierop aan. Let op: **Onweer** (indien binnen 10 seconden na een bliksemflits de donderslag volgt) moeten iedereen zo snel als mogelijk naar binnen. Vertrek in het duin niet als het bliksemt. Als je al onderweg bent en het gaat onweten, zorg in ieder geval dat je niet het hoogste object in de omgeving bent.
6. Laat geblesseerde lopers of lopers die zich niet goed voelen, niet alleen terug naar huis gaan.

#### 4. Lopen op de baan

1. Maak, als er meer groepen op de baan trainen, duidelijke afspraken in welke banen, over welke afstanden en in welke richting wordt gelopen.
2. Instrueer de lopers de binnenbaan zoveel als mogelijk vrij te houden voor de snellere lopers. Inlopen, warmlopen en uitlopen vindt zoveel mogelijk in de buitenste banen plaats.
3. Zorg voor voldoende loopruimte.
4. Loop niet met je groep dwars door andere trainingsgroepen heen; maak de lopers hierop attent.
5. Er dient een complete EHBO-uitrusting op de baan aanwezig te zijn. Deze is aanwezig in het kantinegebouw van S.V. Hillegom.

5. Bereidt de trainingen goed voor: zorg voor een goede warming-up en cooling down om blessures bij lopers zoveel te voorkomen.

### **5. Lopen op de weg**

1. Besteedt aandacht aan de zichtbaarheid van de lopers.
2. Probeer als groep de weg over te steken.
3. Draag tijdens hardlopen in het donker en schemer reflecterende kleding en reflecterende hesjes en lampjes speciaal gemaakt voor de hardloper.
4. Kies een route die zoveel mogelijk verkeersarm is en goed verlicht. Bij voorkeur over trottoirs of fietspaden lopen. Indien deze er niet zijn dan aan de linkerzijde van de weg lopen.
5. Zorg ervoor dat de groep op afgesproken plaatsen weer als groep bij elkaar komt.
6. Alle lopers zijn verplicht om bij de door de trainer opgegeven verzamelpunten, de laatste loper op te halen.
7. Bereidt de trainingen goed voor: zorg voor een goede warming-up en cooling down om blessures bij lopers zoveel te voorkomen.

### **6. Lopen in het duin**

1. Bereidt de trainingen goed voor: zorg voor een goede warming-up en cooling down om blessures bij lopers zoveel te voorkomen.
2. De lopers of trainer voorop waarschuwen voor kuilen en takken op het pad.
3. Zorg altijd dat er zicht is op de achterste lopers.
4. Laat lopers die zich niet goed voelen niet alleen terug lopen.
5. Zorg voor een mobiele telefoon om eventuele problemen te kunnen melden.
6. Zorg ervoor dat de groep op afgesproken plaatsen weer als groep bij elkaar komt.
7. Alle lopers zijn verplicht om bij de door de trainer opgegeven verzamelpunten, de laatste loper op te halen.
8. Bereidt de trainingen goed voor: zorg voor een goede warming-up en cooling down om blessures bij lopers zoveel te voorkomen.

### **7. Wat te doen bij calamiteiten**

In bijlage A is het formulier opgenomen dat in geval van ongevallen, bijna ongevallen of bij het constateren van andere onveilige situatie gebruikt dient te worden.

#### **Houdt bij een calamiteit in ieder geval de volgende regels aan:**

1. Laat de situatie zich ernstig aanzien, bel 112.
2. Laat altijd minimaal 2 mensen bij degenen die hulp heeft.
3. Laat betrokkene niet alleen naar dokter of ziekenhuis gaan.
3. Informeer zo snel mogelijk de naaste familie. Zie trainersmap voor telefoonnummers bij noodgevallen.
4. De betreffende trainer vult nog dezelfde dag dit meldingsformulier in en levert dat in bij de trainingscoördinator.
5. Neem bij twijfel geen risico!

6 contact met de organisatie van de Waterleidingduinen over het gebruik van de juiste telefoonnummers voor dit soort momenten.

Van dinsdag t/m zondag van 10.00 tot 17.00 uur, contact opnemen via 020-6087595.

Buiten deze openingstijden: bellen naar het Waternet, welke 24 uur bereikbaar is: 0900-9394.

## **Bijlage A. Meldingsformulier ongeval**

### **Algemeen**

1. Bij een ongeval direct E.H.B.O. verlenen.
2. Bel in geval van kleine ongevallen de dienstdoende huisarts of ga samen langs bij dokterspost.
3. Laat de situatie zich ernstig aanzien, bel direct **112**
4. Informeer zo snel mogelijk naaste familie;
5. De betreffende trainer vult nog dezelfde dag dit meldingsformulier in en levert dat in bij de trainingscoördinator.
6. Neem bij twijfel geen risico!

### **Wie/Wanneer/Waar**

Naam geblesseerde loper: .....

Naam Trainer: .....

Datum/tijd:.....

Plaats van het ongeval: .....

### **Wat is er gebeurd**

Beschrijving ongeluk:.....  
.....  
.....

Wat geblesseerd: .....

Ondernomen acties: .....

### **Wat en door wie**

Alarmnummer 112 – ambulance gebeld .....

Ter plekke eerste hulp (EHBO) verleend .....

Loper naar eerste hulp/ziekenhuis gebracht.....

Familie ingelicht .....

Trainingscoördinator ingelicht .....

Bestuur ingelicht .....

AWD gebeld .....