



# **VEILIGHEIDSPLAN SIB 2024**

*HILLEGOM, mei 2024*



## SIB Loopcollectief

### Veiligheidsvoorschriften om gezond en veilig hard te lopen en/ of te wandelen.

#### 1. Inleiding

Dit document bevat algemene en specifieke veiligheidsregels om de deelnemers tijdens de trainingen een zo veilig mogelijke trainingsomgeving te garanderen.

Van de trainers wordt verwacht dat zij de regels tijdens hun trainingen hanteren en toepassen waar mogelijk. Daarnaast hebben zij de taak deze regels aan de deelnemers over te brengen. Dit om een zodanige situatie te creëren waarbij iedere deelnemer weet wat van hem/ haar wordt verwacht in het kader van de veiligheid! Ook de deelnemers zelf hebben dus hierin hun verantwoordelijkheid! De trainer is verantwoordelijk voor het handhaven van een veilige situatie tijdens de trainingen. Wanneer de trainer de situatie onveilig acht, moet hij de training stoppen en een veilige situatie creëren; als dit niet mogelijk is, moet de trainer de training afbreken.

#### 2. Algemene regels

- a. Trainers en deelnemers dienen zich zodanig te gedragen dat zij de veiligheid van zichzelf en anderen niet in gevaar brengen.
- b. Bij een calamiteit, een voorval waarbij externe hulp is ingeroepen, wordt er achteraf contact opgenomen met het bestuur, ook wanneer alle voorzorgsmaatregelen in acht zijn genomen. Het bestuur zal eventuele acties en vervolgstappen ondernemen.
- c. Meld elk ongeval, bijna ongeval en eventueel onveilige situatie aan het bestuur.
- d. De vereniging heeft een vrijwilligersverzekering lopen bij de Gemeente. Ongevallen worden hiermee gedekt.
- e. Zorg voor een goede warming-up en cooling down om blessures bij de deelnemers zoveel mogelijk te voorkomen.

#### 3. Randvoorwaarden en algemene veiligheidsmaatregelen

- a. Elke trainer heeft een geldig EHBO en reanimatie diploma/certificaat.
- b. De trainer heeft tijdens de training een mobiel bij zich en is daarop ook bereikbaar.
- c. Alle (nieuwe) trainers hebben het veiligheidsdocument ontvangen en gelezen en hebben een lijst met actuele telefoonnummers van belangrijke nummers (hulpdiensten, trainers en bestuur)
- d. De protocollen en coronamaatregelen zijn voor alle leden beschikbaar via de website en bij aanmelden ontvangen nieuwe leden en trainers een informatiepakket.
- e. Trainers kunnen een klein EHBO-tasje bij zich dragen (door de club verstrekt).
- f. Alle deelnemers kunnen een SOS bandje vragen (door de club verstrekt).
- g. Pas bij slechte weersomstandigheden zoals gladheid door regen of bevriezing, koude of hitte de trainingen hierop aan. Als trainer kan je het beste zelf per situatie beoordelen. Zowel de trainers als de deelnemers hebben hier hun eigen verantwoordelijkheid bij.
  - I. Let op: bij **Onweer** wordt er niet gelopen. Als je al onderweg bent en het gaat onwieren, zorg dat je niet het hoogste object in de omgeving bent.
  - II. Let op: bij **Hitte** wordt er bij 28 graden en hoger niet gelopen. Bij warm weer vanaf 25 graden starten alle ochtendtrainingen om 8 uur. Het is aan te raden korter en langzamer te lopen dan normaal en tussenstops te maken bij watertjes om af te koelen. Adviseer de deelnemers luchtige en lichtgekleurde kleding te dragen. Herken



signalen van warmteproblemen zoals krampen, hoofdpijn, licht in het hoofd, misselijk, coördinatieverlies.

- h. Laat geblesseerden en deelnemers die zich niet goed voelen nooit alleen teruglopen en naar huis gaan.

#### **4. Lopen op de baan**

- a. Maak, als er meer groepen op de baan trainen, vooraf duidelijke afspraken in welke banen, over welke afstanden en in welke richting wordt gelopen.
- b. Instrueer de deelnemers de binnenbaan zoveel als mogelijk vrij te houden voor de snellere lopers/ wandelaars. Inlopen, warmlopen en uitlopen vindt zoveel mogelijk in de buitenste banen plaats.
- c. Zorg voor voldoende loopruimte.
- d. Loop niet met je groep dwars door andere trainingsgroepen heen; maak de lopers hierop attent.
- e. In het gebouw van S.V. Hillegom is een EHBO-uitrusting en EAD aanwezig.

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

- a. Besteed aandacht aan de zichtbaarheid van de deelnemers.
- b. Probeer als groep de weg over te steken.
- c. Trainer en deelnemers dragen tijdens het hardlopen en wandelen in het donker en schemer reflecterende kleding en reflecterende hesjes en lampjes.
- d. Kies een route die zoveel mogelijk verkeersarm is en goed verlicht. Bij voorkeur over trottoirs of fietspaden lopen. Als deze er niet zijn, loop dan aan de linkerkant van de weg.
- e. Zorg ervoor dat de groep op afgesproken plaatsen weer als groep bij elkaar komt.

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

- a. De voorste lopers/wandelaars waarschuwen de anderen voor kuilen en takken op het pad.
- b. Zorg altijd dat er zicht is op de achterste loper/ wandelaar.
- c. Zorg ervoor dat de groep op afgesproken plaatsen weer als groep bij elkaar komt.

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

Wanneer zich een calamiteit voordoet of zich voorgedaan heeft, informeer je het bestuur.

In de Oranjekom (duin) en in het gebouw van SV Hillegom (baan) is een AED aanwezig.



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

- a. Laat de situatie zich ernstig aanzien, bel 112, geef locatie en toegangsweg door, zie ingangen Waterleidingduinen hieronder. Sinds 2019 wordt bij 112 automatisch je locatie bepaald als je belt met een Androidtelefoon (minimaal versie 4.0) of op een iPhone (minimaal iOS versie 13)
- b. Laat altijd minimaal 2 mensen en een telefoon bij degenen die hulp behoeft.
- c. Laat betrokkene niet alleen naar dokter of ziekenhuis gaan.
- d. Informeer zo snel mogelijk de naaste familie.
- e. De betreffende trainer neemt contact op met het bestuur.
- f. Neem bij twijfel geen risico!

### Contacgegevens:

- **Waterleidingduinen:** toegang ziekenwagen/politie: adres Joppeweg 1, De Zilk  
088 9394000
- **Panneland:** toegang ziekenwagen/politie: Vogelenzangsduinweg 4, 2114 AS Vogelenzang /  
023 584 7309
- **Uitspanning De Oase:** toegang ziekenwagen/politie: 1e Leyweg 9, 2114 BH Vogelenzang /  
020 6087 595
- **Hardloopbaan:** terrein SV Hillegom: Van den Endelaan 7d, 2182 ES Hillegom  
0252 515 468 (**AED aanwezig**)
- **Dokterspost:** Telefoon: 0252 240 212  
Adres: Rijnsburgerweg 4-B, 2215 RA Voorhout
- **Politie: acute noodsituaties: 112**
- **Politie:** of 0900-8844 (geen spoed, wel politie)

Waternet 24 uur bereikbaar: 0900 9394

Bij de meldkamer van 112 is een speciaal telefoonnummer voor het AWD bekend, zodat als er een noodgeval op 112 wordt gemeld vanuit het AWD, door hen direct de boswachterij wordt geïnformeerd en de hulpdiensten worden ingeschakeld (politie, ambulance, brandweer).