



‘Veiligheid’

Atletiekvereniging Pijnenburg Soest

auteurs: Marieke Geerligs / André van Zadel

december 2013, versie 1

Inhoud

1. inleiding	p 2
2. algemeen	p 3
3. veiligheid op de baan	p 3
- baangebruik	
- werpen	
4. veiligheid op de openbare weg / in het bos	p 4
- de groep	
- positie op de weg / verkeersregels	
- weersomstandigheden	
- noodgevallen	
5. veiligheid zaaltrainingen	p 6
6. veiligheid krachttrainingsruimte	p 6

1. Inleiding

Dit veiligheidsdocument is opgesteld voor alle leden van atletiekvereniging Pijnenburg en de andere gebruikers van de accommodatie (baan, krachthok, veld, gebouw en externe zaalruimte) die vallen onder het beheer van AV Pijnenburg.

Dit document beschrijft de richtlijnen betreffende de **algemene** veiligheid van de sporters op de *baan, de zaal, de weg* en het *bos*. De psychische veiligheid (met daarin o.a. gedragsaangelegenheden als intimidatie, discriminatie, pesterijen) vallen buiten de scope van dit document.

Dit document beschrijft geen veiligheidsaspecten die trainers vanuit hun eigen professionaliteit behoren te kennen (bijvoorbeeld rondom het gebruik van springattributen of uitzetten van trainingsmateriaal). Hiervoor wordt verwezen naar documenten van de Atletiekunie.

Alle trainers van AV Pijnenburg, ongeacht niveau of specialisatie, worden geacht de inhoud van dit document te kennen en de richtlijnen daar waar van toepassing te hanteren.

Ook alle andere gebruikers die verantwoording dragen voor trainingen en die gebruik maken van de voorzieningen van AV Pijnenburg worden geacht de inhoud van dit document te kennen en de richtlijnen daar waar van toepassing te hanteren.

Dit document geeft geen 100% veiligheidsgarantie, maar is wel een waardevol hulpmiddel voor alle betrokkenen. Veiligheid creëer je samen: een aanspreekcultuur onderling is daarbij van groot belang.

Mocht het ondanks alle aandacht voor veiligheid toch een keer misgaan: via de website van AV Pijnenburg is het 'meldformulier ongevallen' te downloaden, met daarbij aangegeven hoe verder te handelen.

Het Algemeen Bestuur van AV Pijnenburg heeft deze Veiligheidsnota vastgesteld op 02 december 2013 en zal erop toezien dat deze minimaal eens in de drie jaar wordt getoetst op actualiteit en juistheid.

2. Algemeen

Binnen AV Pijnenburg vinden alle reguliere trainingen plaats op afgesproken tijden en altijd onder begeleiding van een gediplomeerd trainer c.q. een trainer die binnen AV Pijnenburg als zodanig wordt erkend. De trainer draagt namens de vereniging de verantwoordelijkheid voor de goede gang van zaken, heeft de leiding en heeft een voorbeeldfunctie in de groep. Indien nodig zal de trainer atleten wijzen op onveilig gedrag.

Een kwartier voorafgaand aan de training komen de dienstdoende trainers even kort bij elkaar aan de zgn. 'trainersstamtafel'. Daarbij wordt algemene informatie uitgewisseld en kunnen zo nodig ook actuele veiligheidsaspecten met elkaar worden besproken. Bijvoorbeeld: afstemmen baangebruik, weersomstandigheden als onweer of gladheid, inzet noodwacht.

Niet alle trainingen beginnen op dezelfde tijd. De jeugdtrainingen op de baan beginnen eerder dan de recreanten- en masterstrainingen. In dat geval zullen de trainers even kort op de baan zelf contact met elkaar hebben en het baangebruik afstemmen.

Materiaal (horden, pylonen, loopladders, speren, ballen e.d.) wordt uitsluitend gebruikt waarvoor het bestemd is. De trainers zijn ervoor verantwoordelijk dat alle materialen na gebruik worden opgeruimd op de daarvoor bestemde plaats in de materiaalcontainer. Indien er iets aan de materialen kapot is, wordt dit gemeld bij de beheerder van het materiaal.

De accommodatie dient na gebruik netjes te worden achtergelaten.

Atleten die zelfstandig gebruikmaken van de baan zonder dat daarbij een trainer aanwezig is, hebben daartoe toestemming van hun trainer en zijn door de trainer op de hoogte gebracht van de afspraken rond baangebruik en veiligheid. Voor het nakomen van die afspraken zijn zij zelf verantwoordelijk.

3. Veiligheid op de baan

De atletiekbaan wordt regelmatig door verschillende groepen van AV Pijnenburg gebruikt: baan-/wedstrijdatleten, recreanten en jeugd. Maar ook door triatleten (De Schieter), schaatsers (SV Eemland) en andere gebruikers die geen onderdeel uitmaken van AV Pijnenburg.

Op een paar avonden in de week, althans in het winterseizoen, is sprake van intensief gebruik van de baan door veel verschillende groepen. Daarvoor is het nodig om regels te stellen om zo iedereen de ruimte te geven om veilig de (specifieke) training uit te kunnen laten voeren.

Belangrijk uitgangspunt is dat de atletiekbaan voor **alle** atleten is. In goed overleg en met respect voor elkaar dienen de trainers van alle groepen het gebruik ervan in "goede banen" te leiden. Hoe helder en eenvoudig de regels omtrent het baangebruik ook zijn, het blijft toch altijd "geven en nemen" en vooral goed opletten!

Baangebruik

Voorafgaand aan de training maken de trainers afspraken over het baangebruik. In het algemeen worden hierbij de volgende richtlijnen gehanteerd:

- baanindeling indien nodig naar niveau loopgroep, snelle atleten in de binnenbanen
- baan 1, 2, 3 en 4 te gebruiken door wedstrijdathleten, jeugd- en recreantengroepen gezamenlijk.
- daarvan baan 1 en 2 gebruiken voor snelheidstrainingen, tempolopen e.d.
- baan 3 en 4 zijn voor de dribbelpauzes en voor het in- en uitlopen
- er wordt zoveel mogelijk achter elkaar gelopen, niet breed
- stilstaande pauzes en eventueel ook dribbelpauzes op de grasrand langs de baan

- o baan 5 en 6 zijn voor sprinttrainingen, terugdribbelen op baan 6 en/of het aangrenzende tegelpad.
- o loopoefeningen (loopscholing) en versnellingen (m.u.v. de sprinttrainingen) niet op het lange rechte eind richting finish, maar op andere stukken van het terrein. En indien toch ergens delen van de rondbaan zelf worden gebruikt dan in ieder geval **niet** tegen de looprichting in.
- o het start-/ finish-gebied zoveel mogelijk vrij houden.
- o nooit wandelen of stilstaan op de banen 1 en 2 waar de tempotrainingen plaatsvinden
- o bij het oversteken van banen altijd opletten en lopers voorrang verlenen.

Werpen

Het middenterrein kan gebruikt worden door diverse werponderdelen. Werponderdelen vergen altijd extra veiligheidsmaatregelen ter bescherming van zowel de gebruikers zelf als de 'overige' gebruikers:

- o de werponderdelen vinden altijd uitsluitend plaats in de daarvoor bestemde sectoren.
- o bij de werponderdelen discuswerpen, kogelslingeren en speerwerpen is de trainer **verplicht** om de sectoren af te zetten met pylonen.
- o de trainer plaatst ook **altijd** tijdig de 2 veiligheidsbeachflags als men met een werponderdeel begint en haalt ze na afloop ook weer weg.
- o zolang de vlaggen zijn geplaatst wordt dat deel van het middenterrein niet overgestoken



4. Veiligheid op de openbare weg / in het bos

Veel trainingen vinden in het bos c.q. de duinen plaats. Veelal wordt daarbij op de openbare weg of fietspaden gelopen richting een trainingslocatie in het bos. In het winterseizoen (oktober t/m maart) worden de avondtrainingen op de openbare weg of de atletiekbaan gegeven.

Voor het lopen op de openbare weg is goede discipline vereist; er moet immers rekening worden gehouden met andere weggebruikers en daarbij dient voortdurend te worden gelet op de veiligheid van de groep. Vooral in het donker!

Om de veiligheidsrisico's zo klein mogelijk te houden zijn algemene regels opgesteld waar trainers en lopers zich aan dienen te houden. Voor sommige groepen kunnen indien gewenst aanvullende afspraken worden gemaakt. Bij (onveilige) verkeerssituaties waar de regels niet helemaal in voorzien heeft de trainer altijd het laatste woord.

Wat betreft veiligheid op de openbare weg en in het bos onderscheiden we 4 categorieën:

De groep.

- o voorafgaand aan de training telt de trainer het aantal lopers dat van start gaat. Dit schapjes tellen wordt tijdens het hele trainingsprogramma regelmatig herhaald
- o bij trainingen in het donker is het dragen van reflecterende hesjes verplicht, eventueel aangevuld met armbanden met led-lampjes
- o een trainer is altijd duidelijk als trainer herkenbaar.
- o de trainer loopt zelf ongeveer $\frac{3}{4}$ links naast de groep (uitgaande van **rechts** van de weg lopen). Vanaf die positie kan een trainer zonder al teveel moeite de hele groep overzien
- o een assistent-trainer is soms gewenst, zeker bij een grote groep of een groep waar veel differentiatie in zit.
- o indien een groep regelmatig groter is dan 20 - 25 lopers wordt met de trainerscoördinator overlegd om de groep op te splitsen. Grotere groepen zijn niet meer goed te begeleiden, wat ten

- o koste kan gaan van de veiligheid, zowel van de groep zelf als het overige verkeer. Vooral in het donker.
 - o bij dreigend gevaar wordt altijd door de voorste dan wel de achterste lopers duidelijk hoorbaar geroepen: paal, kuil, fiets, auto etc. In geval van bijvoorbeeld fiets of auto wordt direct ingevoegd en uitgeweken naar rechts
 - o wanneer een loper onderweg wil afhaken, om welke reden dan ook, wordt dit gemeld bij de trainer. Bij een blessure of indien de trainer niet zeker is van de fysieke gesteldheid van de loper, gaat er altijd een buddy met de loper mee terug naar het clubgebouw.
- **Jeugd:** bij de jeugd gaat een groep met minimaal 2 trainers op weg: één op kop en één aan de staart.

Positie op de openbare weg

- o de trainer dient goed de wegen in de omgeving te kennen
 - o in het donker wordt uitsluitend gelopen op verlichte wegen en paden
 - o in de groep wordt – indien mogelijk – 2 aan 2 gelopen en daar waar de weg te smal is achter elkaar
 - o oversteken van straten, rotondes, spoorwegovergangen gebeurt uitsluitend collectief. Hierbij wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van aanwezige verkeerslichten en zebrapaden.
 - o de trainer is als eerste bij dat punt aanwezig en geeft het signaal tot het maken van die oversteek
 - o maak bij het oversteken zo mogelijk gebruik van een tweede trainer of anders één van de lopers om het kruisende verkeer in de gaten te houden en/of te doen stoppen
- de **wettelijke verkeersregels** geven aan dat voetgangers:
- o op het trottoir of voetpad lopen
 - o het fietspad gebruiken indien trottoir of voetpad ontbreken
 - o in de berm of aan de uiterste zijde van de rijbaan lopen indien ook een fietspad ontbreekt
 - o in principe zelf mogen bepalen aan welke kant zij lopen. Meest logisch is die kant te kiezen waar men het best zichtbaar is en/of het beste overzicht heeft.
- **advies bij groepen > 6 personen:**
- o loop bij afwezigheid van trottoir, voetpad en fietspad aan de uiterst **rechterkant** van de weg. Dit om achterop komend verkeer beter de gelegenheid te geven veilig in te halen of te passeren, net als het geval is bij bijvoorbeeld fietsers. Daarbij heb je ook beter zicht op tegemoetkomend verkeer. De trainer loopt dan ongeveer $\frac{3}{4}$ links van de groep
 - o in uitzonderlijke gevallen – bijvoorbeeld bij een onoverzichtelijke bocht – kan de trainer bepalen dat de groep niet de rechter, maar juist de linker weghelft opzoekt.
 - o het invullen van de kerntraining geschiedt met dezelfde regels als bovenstaand.
 - o kleine groepjes (4-5 personen) kunnen eventueel kiezen om aan de linkerkant te lopen. De grote flexibiliteit bij bijzondere verkeerssituaties t.o.v. een grotere groep geeft de mogelijkheid dit veilig te kunnen doen.

Weersomstandigheden

- o Indien de weersgesteldheid twijfelachtig is overleggen de trainers voorafgaand aan de training wat er wordt gedaan. Als richtlijn geldt:
 - o NIET bij dichte mist
 - o VOORZICHTIG of NIET bij gladheid
 - o NIET bij onweer
- o Indien de weersomstandigheden tijdens de trainingstijd veranderen (bijvoorbeeld onweer of ijzel) wordt de training afgebroken, teruggekeerd naar De Pijnenburgt of een goed heenkomen gezocht.

Noodgevallen

- een trainer heeft altijd een werkende en volledig opgeladen mobiele telefoon bij zich met daarin het nummer van de noodwacht voorgeprogrammeerd
- een trainer heeft altijd een tasje bij zich met de minimale EHBO materialen (*separaat overzicht volgt*)
- Indien er mogelijk een (dreigende) hartstilstand optreedt, zet de trainer het systeem 'NOODWACHT' in werking (*is aparte procedure*). De noodwacht is beschikbaar op de zaterdagochtenden en een aantal reguliere trainingsavonden door de week als het licht is (en er nog in het bos getraind kan worden). In het winterseizoen (van wintertijd tot zomertijd) is de noodwacht alleen beschikbaar op zaterdagochtend.

5. Veiligheid zaaltraining

Afhankelijk van de leeftijd van de groep die in de zaal traint, zal de trainer (extra) moeten letten op veiligheidsaspecten. Hierbij kan gedacht worden aan:

- obstakels in de zaal, bijvoorbeeld:
 - uitstekende slingers;
 - touwen van de ringen (eventueel in muurkasten)
 - uitstekende delen in de toestelberging
- veilige landing bij (ver)springonderdelen: dikke mat
- tikspelen: blijf binnen de gele lijnen (niet te dicht langs de muur)

Gebruikte materialen dienen altijd weer op de daarvoor bestemde plaats terug gelegd/gezet te worden. Meld aan de beheerder van de materialen als er iets kapot is dat mogelijk het veilig gebruik ervan in gevaar kan brengen.

6. Veiligheid krachttrainingsruimte

In de krachttrainingsruimte wordt onder begeleiding van een trainer, maar soms ook zonder directe aanwezigheid van de trainer getraind. De trainer dient ervoor te zorgen dat de atleten weten wat de regels zijn als ze van de ruimte gebruik maken en toe te zien op de naleving ervan:

- het is niet toegestaan met gewichten te trainen als je alleen in de krachttrainingsruimte bent, uitsluitend met andere atleten of begeleiding!
- beginners mogen uitsluitend onder begeleiding van een trainer of ervaren atleet gebruik maken van de krachttrainingsruimte
- bij alle typen bankdrukken en squats >15RM moet er altijd met spotters worden gewerkt
- leg de gewichten na afloop van de oefeningen weer op de juiste plaats
- controleer vooraf of het materiaal in orde is, bijvoorbeeld of de sluitringen vastgezet zijn en de gewichten, die bedoeld zijn, er ook echt aan zitten
- de krachttrainingsruimte is een gecontroleerde ruimte, d.w.z. géén spelletjes en 'even' uitproberen
- houd de krachttrainingsruimte ordelijk en netjes
- de krachttrainingsruimte is geen hangplek