



“Veiligheidsprotocol”

AV Pijnenburg

Dit protocol beschrijft de veiligheidsregels voor op de atletiekbaan en de openbare weg. Ze gelden voor alle Pijnenburg loopgroepen en voor alle gebruikers van de atletiekbaan.

Namens de TCR, veel loopplezier.

(1) 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!

Als op de accommodatie een incident plaatsvindt, wijzen de trainers op de baan een coördinerende trainer aan. Deze zorgt voor afhandeling van het incident op de baan. Laat hulpdiensten komen, stuurt atleten naar binnen etc. Vindt het incident in de kantine plaats dan coördineert het barhoofd de hulpverlening en afhandeling aldaar. Het incident wordt afgehandeld volgens het calamiteitenplan AVP zoals dat bij de trainers en barhoofden bekend is.

Baangebruik

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

- o baanindeling indien nodig naar niveau loopgroep, snelle atleten in de binnenbanen
- o baan 1, 2, 3 en 4 te gebruiken door wedstrijdathleten, jeugd- en recreantengroepen gezamenlijk.
- o daarvan baan 1 en 2 gebruiken voor snelheidstrainingen, tempolopen e.d.
- o baan 3 en 4 zijn voor de dribbelpauzes en voor het in- en uitlopen
- o er wordt zoveel mogelijk achter elkaar gelopen, niet breed
- o stilstaande pauzes en eventueel ook dribbelpauzes op de grasrand langs de baan
- o baan 5 en 6 zijn voor sprinttrainingen, teruggedribbelen op baan 6 en/of het aangrenzende tegelpad, sportief wandelaars.
- 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 Bij discuswerpen en kogelslingeren is het gebruik van het vangnet verplicht
- 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



(2) 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. Om de veiligheidsrisico's zo klein mogelijk te houden zijn algemene regels opgesteld waar trainers en lopers zich aan moeten 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.

Als gedurende de training een incident plaatsvindt, coördineert de trainer de hulpverlening/afhandeling. Hij/zij is aanspreekpunt naar de hulpdiensten. Het incident wordt afgehandeld volgens het calamiteitenplan AVP zoals dat bij de trainers en barhoofden bekend is.

De groep.

- o voorafgaand aan de training telt de trainer het aantal lopers dat van start gaat. Dit schaapjes 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 of om met twee trainers te gaan. Grotere groepen zijn niet meer goed te begeleiden, wat ten 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.
- o Als de groep wordt aangesproken door politie of BOA, dan spreekt de trainer namens de groep. De groep houdt zich afzijdig en volgt op wat de trainer afsprekt.

- ▶ **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

- de trainer dient goed de wegen in de omgeving te kennen
 - in het donker wordt uitsluitend gelopen op verlichte wegen en paden
 - in de groep wordt – indien mogelijk – 2 aan 2 gelopen en daar waar de weg te smal is achter elkaar
 - oversteken van straten, rotondes, spoorwegovergangen gebeurt uitsluitend collectief. Hierbij wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van aanwezige verkeerslichten en zebrapaden.
 - de trainer is als eerste bij dat punt aanwezig en geeft het signaal tot het maken van die oversteek
 - 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:
 - op het trottoir of voetpad lopen
 - het fietspad gebruiken indien trottoir of voetpad ontbreken
 - in de berm of aan de uiterste zijde van de rijbaan lopen indien ook een fietspad ontbreekt
 - 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:**
 - 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 tegevoetkomend verkeer. De trainer loopt dan ongeveer $\frac{3}{4}$ links van de groep
 - in uitzonderlijke gevallen – bijvoorbeeld bij een onoverzichtelijke bocht – kan de trainer bepalen dat de groep niet de rechter, maar juist de linker weghelft opzoekt.
 - het invullen van de kerntraining geschiedt met dezelfde regels als bovenstaand.
 - 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

- Indien de weersgesteldheid twijfelachtig is overleggen de trainers voorafgaand aan de training wat er wordt gedaan. Als richtlijn geldt:
 - NIET bij dichte mist
 - VOORZICHTIG of NIET bij gladheid
 - NIET bij onweer
- Indien de weersomstandigheden tijdens de trainingstijd veranderen (bijvoorbeeld onweer of ijzel) wordt de training afgebroken, gezamenlijk teruggekeerd naar De Pijnenburgt of een goed heenkomen gezocht.
- De trainer beslist. Als deze besluit de training niet te starten of af te breken geldt dat voor de hele groep, en is het als individu/groepje niet toegestaan daarvan af te wijken.

Het is met name aan het begin van het seizoen van belang aandacht te besteden aan veiligheid tijdens het lopen en de afspraken daarover met de groep te hernieuwen.

Drie aspecten waar duidelijke afspraken over gemaakt moeten worden zijn uitwijken, oversteken en zichtbaarheid.

Voor het uitwijken kunnen de *standaard uitwijksignalen* gebruikt worden voor de *wegsport*. Die zijn duidelijk en hebben het grote voordeel dat ze ook correct worden uitgevoerd door iemand die b.v. af en toe in een peloton fietst. De signalen zijn:

- **[object] voor** : je nadert een object aan de rechterkant van de weg en je wijkt naar links uit.
(b.v. wandelaar **voor**)
- **[object] tegen** : je nadert een object aan de linkerkant van de weg en je wijkt naar rechts uit.
(b.v. auto **tegen**)
- **[object] achter** : er nadert een object van achteren en je houdt rechts aan.
(b.v. fiets **achter**)

N.B. De groep moet altijd als **één geheel** uitwijken. Nooit sommigen naar links, anderen naar rechts.

Voor het oversteken moeten ook duidelijke afspraken gemaakt worden. De zwarte bullets gelden altijd, de open bullets gelden voor drukke wegen (ter bepaling van de trainer).

De groep verzamelt als geheel vóór het oversteekpunt. (Niemand steekt alvast over)

- De trainer geeft het signaal voor oversteken.
 - o Na het geven van het signaal gaat de eerste loper aan de linkerkant van de groep op de eerste weghelft staan en houdt aankomend verkeer in de gaten.
 - o De tweede loper gaat aan de rechterzijde van de groep op de tweede weghelft staan en houdt aankomend verkeer in de gaten.
- De (rest van de) groep steekt over en wacht aan de overzijde van de weg.
 - o Als de rest van de groep is overgestoken sluiten de lopers die het verkeer in de gaten gehouden hebben aan en roepen: compleet.
- De trainer geeft het signaal om verder te lopen.
 - Bij trainingen waarbij de groep (mogelijk) niet terug is voor het invallen van het donker is de zichtbaarheid van de lopers van belang.
 - Lopers dienen dan verplicht lichte reflecterende kleding te dragen, b.v. een veiligheidshesje of night-light-jack.

(3) Sociale veiligheid & meldpunt vind je onder:

Als trainer maar ook als lid ben je naast je verantwoordelijkheid voor een gezamenlijke fysiek veilige training ook verantwoordelijk voor je eigen en elkaars sociale veiligheid. AV Pijnenburg wil jou en je loopgroep een verantwoorde, veilige en gezonde vrijetijdsbesteding bieden. Dat geldt voor meisjes, jongens, vrouwen en mannen van welke leeftijd, geaardheid en afkomst dan ook.

Sociale veiligheid gaat over hoe je als leden met elkaar omgaat. Omgangsvormen en gedrag tijdens trainingen, in kleedkamers en douches, samenzijn na de trainingen enzovoort. Het gaat om creëren van een goede clubsfeer waarin de leden zich thuis voelen.

Op de website vind je de brochure over de klachtenregeling voor die situaties waarin je in vertrouwen wilt praten over onprettig ervaren situaties of erger. Daar vind je ook de namen en telefoonnummers van de klachtencommissie en de vertrouwenspersoon.