

## **Climax Veiligheidsprotocol runners**

**Ede, mei 2007**

### **Algemeen**

- Bespreek binnen je groep de regels, die door iedereen gevolgd dienen te worden. Regels zijn er namelijk niet alleen voor de trainers maar ook voor de runners zelf.
- Informeer vooral nieuwe lopers over deze regels
- De trainer heeft de uiteindelijke verantwoordelijkheid over de veiligheid van de groep

### **links of rechts lopen**

- Houd links tenzij het rechts veiliger is
- Let op voldoende verlichting, kwaliteit van bestrating, aanwezigheid van fiets en/of wandelpad, wegbreedte en verkeersintensiteit
- Loop zo min mogelijk buiten de bebouwde kom op de openbare weg

### **Zichtbaarheid**

- Zorg voor hesjes en zo mogelijk knipperende lampjes
- Houd reservehesjes bij de hand
- Trainer heeft apart herkenbaar jack aan (zeker bij nieuwe groep van belang)

### **Kwaliteit en bekendheid met looproutes**

- Zorg dat iedereen bekend is met en aandacht heeft voor bekende knelpunten op de looproute
- Spreek af dat routes niet afgesneden worden zonder vooroverleg
- Verken looproutes regelmatig
- Houd elkaar op de hoogte van veranderende situaties
- Voorkom dat lopers alleen lopen

### **Groepsgrootte en samenstelling**

- Maximale groepsgrootte ligt rond de 25 personen
- Hanteerbare en veilige omvang hangt af van de ervaring van de trainer,
- en zijn kennis over de lopers met betrekking tot hun gedrag, capaciteit en blessurehistorie
- Trainer geeft zelf aan of de groepsgrootte hanteerbaar en veilig is; is dat niet langer het geval dan wordt er door de vereniging een assistent-trainer aangesteld

### **Voor geval van nood en/of blessures zorgt trainers voor en/of heeft bij zich:**

- Begeleiding van geblesseerde atleet
- Mobiele telefoon
- Telefoon nummers van collega trainers
- EHBSO kitje
- Defibrillator (op clubhuis aanwezig)

### **Risicovolle weersomstandigheden zijn dreigend onweer, hitte, ijzel en sneeuw.**

- Bij de start van training wordt door de trainers gezamenlijk besloten wat te doen. Bij twijfel aflasten
- Alle trainers committeren zich aan deze beslissing

### **Inhoud training**

- Altijd warming-up, cooling-down en loopscholing in de training geïntegreerd
- Voorkom overbelasting; formuleer haalbare doelen, maar wel grensverleggend
- Houd rekening met geleverde of geplande inspanning van atleten t.a.v. deelname aan wedstrijden