

## VEILIGHEIDSPPLAN

### VOOR TRAINERS BIJ AV PHOENIX



27 september 2008  
DEFINITIEF

Met dank aan: AV Pallas '67 en Rotterdam Atletiek

# Inhoud

<b>1</b>	<b>Voorwoord</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Definities &amp; uitgangspunten</b>	<b>4</b>
2.1	Definities	4
2.2	Uitgangspunten	4
<b>3</b>	<b>Calamiteiten</b>	<b>6</b>
3.1	Handelen tijdens calamiteiten	6
<b>4</b>	<b>Blessures en ongevallen</b>	<b>7</b>
4.1	Algemeen	7
4.2	Te nemen maatregelen	7
4.3	Extra aandachtspunten bij blessures en ongevallen	7
<b>5</b>	<b>Weersinvloeden</b>	<b>9</b>
5.1	Algemeen	9
5.2	Onweer	9
5.3	Warm weer	9
5.4	Koud weer	10
5.5	Regen	10
5.6	Gladheid	10
5.7	Mist	10
5.8	Donker	10
<b>6</b>	<b>Wegatletiek/Bos</b>	<b>11</b>
6.1	Wenken voor lopen op de weg en in het bos	11
6.2	Honden	11
<b>7</b>	<b>Baanatletiek</b>	<b>12</b>
7.1	Algemeen	12
7.2	Lopen op de baan	12
7.3	Werpnummers	12
7.4	Springnummers	13
7.5	Zaalatletiek	14
<b>8</b>	<b>Bijlagen</b>	<b>15</b>
8.1	Meldingsformulier van een ongeval	16
8.2	Meldingsformulier van een ongeval	17

HOOFDSTUK

# 1 Voorwoord

De voor u liggende leidraad met betrekking tot het veilig beoefenen van de atletieksport, is bedoeld als een handleiding voor trainers en al degenen die zich bezighouden met het geven van trainingen, wedstrijden of het geven van aanwijzingen daarbij.

Bij het veilig lopen en trainen moet zowel gedacht worden aan preventieve maatregelen als aan maatregelen in geval van een incident.

Van iedere train(st)er wordt verwacht dat hij/zij ook kennis neemt van de inhoud van deze leidraad en deze navolgt.

Bestuur AV Phoenix, september 2008

# 2 Definities & uitgangspunten

## 2.1

### DEFINITIES

In dit veiligheidsplan worden een aantal definities gebruikt. In het kort omvatten we deze als volgt:

- **Ongevallen:** o.a. verkeersongevallen, valpartijen, hondenbeet, insectenbeet, blessures.
- **Ziektegevallen:** o.a. : flauwte, oververhitting, hartstoornissen, CVA (beroerte), epilepsie.
- **Calamiteiten:** hier bovengenoemde zaken, die onmiddellijke medische aandacht vragen.

## 2.2

### UITGANGSPUNTEN

Voor het beoefenen van de atletieksport en het geven van trainingen gelden bij AV Phoenix de volgende uitgangspunten:

- Dit veiligheidsplan dient bij iedere trainer en atleet bekend te zijn en wordt o.a. via de website [www.avphoenix.nl](http://www.avphoenix.nl) kenbaar gemaakt.
- Elke training wordt verzorgd door een gediplomeerde trainer tenzij is onderkend dat de trainer in voldoende mate voorziet in kennis en ervaring, zulks ter beoordeling van het bestuur.
- Beginnende trainers staan onder begeleiding van een gediplomeerde trainer, of worden voordat zij met de eerste training aanvangen, wegwijs gemaakt door een ervaren trainer.
- De trainer zal alleen training geven als de veiligheid kan worden gegarandeerd (weer, parkoers, materiaal, bijzondere omstandigheden).
- Atleten en trainers dienen zich in het algemeen zodanig te gedragen dat zij de veiligheid van zichzelf en van anderen niet in gevaar brengen.
- De vereniging stimuleert het volgen van een opleiding/cursus reanimatie en/of EHBO.
- Tijdens de training heeft de trainer de beschikking over (beperkt) EHBO-materiaal.
- De atleten geven kennis aan de trainer(s) van eventuele medische beperkingen of ziektes, die tijdens de training een veiligheids- en of gezondheidsrisico kunnen geven. Dit geldt ook bij terugkeer na een ziekte of blessure.
- Atleten wordt geadviseerd, iedere 3 jaar, een medische keuring te ondergaan ([www.smautrecht.nl](http://www.smautrecht.nl)). Dit geldt vooral voor deelnemers ouder dan 40 jaar.

- Van atleten is bekend als zij in het bezit zijn van een reanimatie/EHBO diploma dan wel arts of verpleegkundige zijn.
- Negeren van de veiligheidsregels kan voor de trainer aanleiding zijn de atleten deelname te ontzeggen.

Specifiek voor loopgroepen/bostraining:

- Voor- en na de training worden de koppen geteld.
- Trainers zijn tijdens de training constant op de hoogte van hun positie, straat, kruising, etc, waardoor zij in geval van een noodoproep snel hun positie kenbaar kunnen maken.

# 3 Calamiteiten

## 3.1

### HANDELEN TIJDENS CALAMITEITEN

In geval van een calamiteit is tijd de belangrijkste factor. Hiervoor geldt de volgende handswijze:

- Bel zonder aarzelen 112, geef situatie en locatie door en wacht op instructies
- De trainer heeft hierbij een coördinerende rol
- Indien de dichtstbijzijnde en afgesproken ontmoetingspunt met auto/helikoptervervoer op afstand van de locatie ligt, wordt een keten met deelnemers gevormd die ieder voor elkaar duidelijk in het zicht staan
- De betreffende opgestelde atleten geven hierbij tevens de richting aan naar de locatie van de calamiteit, zodra de betreffende hulpdienst arriveert
- Creëer ruimte voor het slachtoffer
- Start bij hartstilstand met reanimeren. Op de atletiekbanen Maarschalkerweerd en Overvecht is een AED beschikbaar.
- Bij een ongeluk, het slachtoffer niet verplaatsen, ivm eventuele verwondingen aan nek- en ruggengraat.



# 4 Blessures en ongevallen

## 4.1

### **ALGEMEEN**

In voorkomende gevallen wordt eerst beoordeeld in hoeverre sprake is van een calamiteit. Voorts wordt nagegaan in hoeverre het ongeval invloed heeft op de, voor zover bekend, algehele gesteldheid van de atleet. Hieruit kan opnieuw blijken dat er sprake is van een calamiteit (zie dan bovengenoemde richtlijnen).

Voorbeelden van blessures/ongevallen zijn:

- Vallen
- Verzwikking
- Diverse spierblessures
- Insectenbeet (check eventuele allergie !!)
- Hondenbeet
- Tekenbeet

## 4.2

### **TE NEMEN MAATREGELEN**

In geval van een blessure/ongeval dient de volgende algemene werkwijze te worden toegepast:

- Vaststellen of de training kan worden voortgezet
- Bij verzwikking, spierblessures wordt z.s.m. gezorgd voor koeling
- *De trainer vult een Arboformulier in als er sprake is van een ongeval.*

## 4.3

### **EXTRA AANDACHTSPUNTEN BIJ BLESSURES EN ONGEVALLEN**

Bij het ontstaan van een blessure of ongeval is vooraf niet altijd in te schatten hoe de situatie verloopt. De volgende aandachtspunten kunnen bijdragen aan een goede afhandeling van de ontstane situatie:

- De trainer dient handelend op te treden
- Probeer erger te voorkomen
- Blijf rustig en vriendelijk
- Let op de veiligheid van de groep
- Schakel indien nodig snel adequate hulp in.
- In ernstige situaties bel je altijd het alarmnummer (112)
- Doe niet alles zelf als trainer, maar schakel indien nodig atleten van de groep in voor concrete taken. Bijvoorbeeld: Haal de EHBO-trommel, Regel jij de veiligheid

op de weg, Bel jij even 112, Houd jij de eerste automobilist aan voor markering van de weg, ...enz.

- Bekommer je om de geblesseerde of degene die letsel heeft. Pas, wanneer nodig, zelf EHBO toe of ga na of er meer ervaren mensen zijn in de groep
- Regel, indien nodig, dat de groep door kan gaan, maar zorg wel dat je ook zelf over voldoende hulp beschikt en niet alleen achter blijft, zonder voldoende mogelijkheden
- Zorg ervoor dat er altijd iemand mee gaat met de professionele hulpverleners wanneer sprake is van ernstig letsel

En voor bij een wat zwaarder ongeval:

- Noteer het ongeval op een 'Meldingsformulier van een ongeval' (gebeurtenis, plaats van het ongeval en betrokkenen). De formulieren zijn te vinden op de website in dit Veiligheidsplan document, bijlage 8.1 en 8.2.
- Doe ook een melding aan de trainingscoördinator/het bestuur, ook van bijna ongevallen en situaties waarbij de veiligheid in het geding is.
- Denk aan nazorg en het bellen van familie of samenwonenden. Overleg eventueel met de trainingscoördinator.
- Zorg dat een lijst met telefoonnummers van de jeugdleden aanwezig is tijdens de training.

### **Psychische gesteldheid**

Iedereen reageert verschillend bij een ongeval of calamiteit, dit geldt zowel voor het slachtoffer als voor de omstanders. Flauwvallen, in paniek raken zijn voorkomende aspecten. Houdt ook dit goed in de gaten.



## 5.1 **ALGEMEEN**

Het weer speelt een belangrijke rol binnen de training. Het weer is soms onvoorspelbaar en daar dient goed op te worden geanticipeerd. In dit hoofdstuk wordt bij de verschillende weersinvloeden stilgestaan.

## 5.2 **ONWEER**

Bij dreigend onweer of onweer op grote afstand kan normaal worden gesport. Echter wanneer het onweer hoorbaar of in de buurt is, wordt alleen gesport in de nabijheid van bebouwing en niet in het open veld. Wanneer er tussen de lichtflits en de donder minder dan 10 seconden zit, wordt een schuilplaats gezocht. In volgorde van voorkeur: gebouw, auto, viaduct/brug.

Als er geen veilig onderkomen is:

- Blijf niet bij elkaar, maar verspreid je.
- Vermijd hoge punten in de omgeving (3 meter er vandaan, niet schuilen onder een boom, geen paraplu). Voorkom dat je zelf het hoogste punt bent in een omgeving en voorkom dat je dicht bij het hoogste punt (bijv. de grootste boom) staat.
- Maak je zo klein mogelijk door te hurken. Alleen de voeten raken de grond. Sla uw armen om uw knieën. Doe je hoofd omlaag.

De training mag pas worden hervat wanneer:

- er tussen de lichtflits en de donder weer meer dan 10 seconden zit en de bui duidelijk voorbij is getrokken, of
- de laatste knal minimaal 10 minuten geleden was.

## 5.3 **WARM WEER**

Bij warm weer met een temperatuur boven de 35 graden wordt niet meer gelopen vanwege de veiligheid. Vanaf een temperatuur van 30 graden kan sprake zijn van een aangepaste training (lengte en of snelheid). Bij dergelijke hoge temperaturen moeten de lopers tijdens de training in voldoende mate kunnen worden voorzien van water. De trainer is alert op lichamelijke signalen van warmtestuwing.

Ook zomersmog is een risicofactor. Ernstige luchtwegklachten kunnen het gevolg zijn. Kijk op teletekstpagina 711.

#### **5.4** **KOUD WEER**

Bij lagere temperaturen ziet de trainer toe op bij de omstandigheden passende kleding (bescherming van armen en benen, bovenkleding bestaande uit 2 of meer lagen). Bij temperaturen onder het vriespunt zijn ook een muts en handschoenen aan te bevelen. De trainer is alert op lichamelijke signalen van onderkoeling.

#### **5.5** **REGEN**

Bij hevige regenval gecombineerd met lage temperaturen en of wind kan de trainer besluiten de trainingsduur te verkorten, vanwege het gevaar van onderkoeling. Het gaat dan vaak om regen bij temperaturen van niet meer of omstreeks 5 graden. De trainer is alert op lichamelijke signalen van onderkoeling.

#### **5.6** **GLADHEID**

In geval van sneeuwval, een besneeuwd of glad wegdek of baan wordt er in principe normaal getraind. Blokjes of versnellingen worden beperkt zodat geen onnodig gevaar ontstaat van blessures. Bij een bevroren ondergrond wordt gekozen voor een egaal parcours, zodat zwikken van de enkels wordt vermeden. Wees bij een baantraining vooral attent op een gladde afzet bij hoogspringen, speerwerpen, polsstokhoogspringen en hordelopen.

#### **5.7** **MIST**

Bij (dichte) mist is aandacht noodzakelijk voor een goede zichtbaarheid van de lopers (op de weg reflecterende kleding dragen). Ook zal er preventief gelopen worden t.o.v. andere weggebruikers (dus niet op het fietspad of de weg).

#### **5.8** **DONKER**

Bij trainingen op de weg zorgen alle deelnemers in het donkere jaargetijde voor voldoende zichtbaarheid (voldoende reflecterend materiaal of loophesje).

## 6.1 WENKEN VOOR LOPEN OP DE WEG EN IN HET BOS

Om de veiligheid van iedereen te kunnen garanderen dient de groep die op de weg of in het bos traint zich te houden aan de volgende regels:

- Loopgroepen houden zich aan de normale verkeersregels
- Zorg dat, indien nodig, altijd snel externe hulp ingeschakeld kan worden. Buiten de bebouwing is het advies een mobiele telefoon door de groep mee te nemen.
- Waarschuw elkaar voor (mogelijk) gevaarlijke situaties, zoals een ongelijke ondergrond en ontwikkelingen in het verkeer.
- Tijdens het lopen in een groep loopt niemand alleen.
- Wanneer er iemand achterblijft, blijven er minimaal 2 achter.
- Wanneer er toch iemand onverhoopt achterblijft, is iedereen die dat merkt verplicht dit meteen te attenderen aan de trainer of assistent trainer. De trainers zorgen er dan voor dat de gehele groep altijd weer bij elkaar komt.
- Wanneer sprake is van "bloktraining" in de duurtraining, keren de deelnemers na het "blokje" weer terug, zodat de groep weer met elkaar verder gaat.
- Wanneer er iemand onverhoopt geblesseerd raakt tijdens de training of onwel wordt, zorgt de trainer voor hulp en geeft de groep nadere instructie en/of wijst een vervanger aan (een assistent trainer of een meer ervaren lid van de groep).
- De trainer bepaalt waar op de weg (links of rechts) wordt gelopen afhankelijk van de situatie. De wetgeving schrijft geen richtlijnen meer voor aan welke zijde van de weg gelopen moet worden, bij het ontbreken van een voetpad. Het wordt echter in de meeste gevallen geadviseerd om aan de rechter zijde van de weg te lopen.
- Alle deelnemers zorgen in het donkere jaargetijde voor voldoende zichtbaarheid (voldoende reflecterend materiaal of loopshesje). Dit ter beoordeling van de trainer.

## 6.2 HONDEN

Een enkele keer komt het wel eens voor dat lopers worden lastiggevallen door honden:

- Wanneer sprake is van gevaar door *agressiviteit van honden* is het belangrijk om rustig te blijven en honden te negeren. Commando's zoals "blijf" of "af" (krachtdadig uitgesproken) kunnen helpen.
- Wanneer iemand wordt gebeten door een hond (of ander dier) dient deze zich te melden bij een huisarts. De trainer dringt hierop aan.
- Bij elk incident met agressief gedrag van een hond "een beet of ongeval met letsel", dient de eigenaar te worden aangesproken en dient het incident schriftelijk te worden gemeld aan de eigenaar, eventueel de politie of verzekering, afhankelijk van de ernst van de situatie.

**7.1****ALGEMEEN**

Op de baan kunnen vele incidenten ontstaan door het verschillende gebruik van de atletiekbaan. Er zijn verschillende groepen met een verschillend doel. Respecteer elkaar en stem zoveel mogelijk vooraf af.

**7.2****LOPEN OP DE BAAN**

Voor de rondbaan gelden de volgende regels:

- De binnenbaan (baan 1 en 2) zoveel als mogelijk vrij houden.
- De binnenbaan is bedoeld voor diegenen die een intensief deel van het programma lopen, ongeacht de snelheid. In baan 1 en 2 moet zoveel mogelijk achter elkaar worden gelopen om snelle lopers voorrang te kunnen geven.
- Herstelpauzes, in- en uitlopen, loopscholing en andere oefeningen gebeuren niet op de binnenbanen.
- Indien afwijkend van bovenstaande: Maak duidelijke afspraken met de andere trainers.
- Niet in tegengestelde richting lopen, tenzij daartoe voldoende ruimte is en niet op de binnenbanen.
- Wees altijd voorzichtig bij het oversteken van baan of veld. Kijk in welke baan er wordt gelopen, of er werptrainingen zijn. Laat de lopers zonodig omlopen.
- Loop niet door andere trainingsgroepen heen.

**7.3****WERPNUMMERS**

Voor de werpnummers geldt het volgende:

- Alleen bevoegde trainers mogen de werpnummers laten beoefenen.
- Er worden geen werpnummers beoefend gedurende het eerste en laatste halfuur van de reguliere trainingen i.v.m. warming-up en cooling down van andere trainingsgroepen.
- Andere trainingsgroepen zijn ver uit de buurt. Er moet voldoende ruimte op het veld zijn.
- Zorg voor afbakening van het te gebruiken terrein (pylonen, vlaggen, linten, prikstokken.) Houd daarbij rekening met logische looproutes van andere groepen (in- en uitlopen).
- De groepsgrootte mag niet meer bedragen dan 15.
- Laat bij uitleg het trainingsmateriaal op de grond liggen (discus, kogel), of rechtop in de grond (speer).

- Bij het halen en wegbrengen van het werpmateriaal wordt dit vastgehouden in de hand, (speren rechtop en met de punt naar beneden of gedragen in een koker) of vervoer per kruiwagen (kogels en disci).
- Er wordt geen kogelslingeren beoefend.(alleen wanneer zich geen andere atleten op de baan bevinden).
- Er wordt geen speer- en discuswerpen aan pupillen gegeven.
- Baken de tussenafstanden bij groepsgewijs werpen af met behulp van pylonen.
- Controleer streng of de commando's strikt worden opgevolgd en kijk of het veld vrij is voordat je het commando werp geeft.  
Klaar-----Werp------(controleer of iedereen geworpen heeft!).  
En dan pas -----Halen-----
- De draaivorm bij het discuswerpen dient uitsluitend vanuit de ring te worden beoefend, waarbij iedereen zich buiten de kooi achter de netten bevindt. De netten moeten vanzelfsprekend goed zijn aangebracht.
- Bij de werpnummers is de onderlinge afstand minimaal 3 meter tussen de deelnemers. De 2<sup>e</sup> groep op 3 meter achter de 1<sup>e</sup> groep.

## 7.4

### **SPRINGNUMMERS**

#### **Verspringen – Hinkstapspringen**

- Zorg voor een egaal zandoppervlak en houd de aanloop schoon. Zorg dat de bak tot aan de rand met zand gevuld is.
- Controleer het zand op (scherpe) voorwerpen en let op harde ondergrond (vorst in de grond, nat zand).
- Let op gladheid van de aanloop en het afzetvlak. Bij nat weer alleen met spikes laten springen, niet op gewone schoenen.
- Wees voorzichtig met harken en scheppen.
- Niet springen over een touw dat aan palen vastzit (gebruik toverkoord, aan een kant los, of in de hand vasthouden).
- Na de sprong niet door de bak teruglopen (omloopmarkering).
- Regelmatig harken i.v.m. blessurepreventie (enkels).

#### **Hoogspringen**

- De afstand van de verrijdbare kap tot de mat moet minstens 3 meter zijn.
- Er mogen zich geen obstakels aan weerszijden van de mat bevinden.
- Niet te snel met de lat beginnen, zonodig terugschakelen naar het 'toverkoord'.
- Let op gladheid van de aanloop en het afzetvlak. Bij nat weer alleen met spikes laten springen, niet op gewone schoenen.

#### **Polstokhoogspringen**

- Alleen bij droog weer.
- De juiste stok gebruiken, overeenkomstig de vaardigheid, de snelheid en het gewicht van de deelnemer.
- Er mogen zich geen obstakels aan weerszijden van de mat bevinden.
- Alleen bevoegde trainers mogen het polstokhoogspringen laten beoefenen.

- Zorg voor beschikbaarheid van een telefoon en EHBO-trommel voor noodgevallen.
- Zorg voor schone niet afgeveende (strepen) schoenen!
- Neem waardevolle voorwerpen niet mee naar de training.
- Let op obstakels in de zaal: uitstekende slingers, toestellen, touwen van ringen etc.
- Wees voorzichtig met het gebruik van turntoestellen (ringen, rekstok, brug etc.).  
Gebruik mag alleen onder direct toezicht van de trainer.
- Gebruik van (mini-)trampoline is niet toegestaan als je daar geen licentie voor hebt.
- Let bij (ver)springonderdelen op een veilige landingsmat.
- Geen hoge klim- en klautersituaties verlangen.
- Bij hoogspringen de palen onder de valmat zetten en als koord een 'toverkoord' gebruiken. Bevestig het snoer met een lus aan de hoogteverstelling. Kleine matjes aan de zijkant.
- Blijf bij tikspelen binnen de lijnen (niet te dicht langs de muur).
- Niet hard in lengterichting over een bank laten rennen.
- Loop- en estafettevormen met een pylon en niet de muur als keerpunt (muur afschermen met mat).
- Let bij werponderdelen op veilige tussenafstanden. Deelnemers moeten op commando's reageren.
- Schroom niet om de training te stoppen, wanneer u dit als trainer noodzakelijk acht.

HOOFDSTUK

# 8

Bijlagen

## Actiepunten

1. Bij een ongeval direct EHBO (laten) verlenen en de trainingscoördinator, iemand van het bestuur of de technische commissie (laten) waarschuwen. Tevens evt. ouders inlichten.
2. Laat de situatie zich ernstig aanzien, de ambulance bellen (alarmnummer 112).
3. De betreffende trainer vult nog dezelfde dag het meldingsformulier in en levert dit in bij de trainingscoördinator.
4. Neem, bij twijfel, geen risico.

## Ondernomen acties:

Wat :

Door wie:

Alarmnummer/ambulance gebeld (**112**)

.....

Ter plekke EHBO verleend

.....

Ouders/partner/ familie ingelicht

.....

Atleet begeleid naar ziekenhuis/ arts

.....

Ziekenhuis

.....

Trainingscoördinator ingelicht

.....

Bestuur ingelicht

.....

Z.O.Z.



Atleet: .....

Categorie: .....

Trainer: .....

Datum: .....

Tijd: ..... uur

Plaats: .....

Oorzaak van het ongeval:

.....  
.....

Omstandigheden tijdens het ongeval:

.....  
.....

Soort letsel en / of materiële schade:

.....  
.....

Handelingen en omstandigheden na het ongeval:

.....  
.....

Overige relevante informatie:

.....

Datum en handtekening: .....

**N.B.: Formulier inleveren bij trainerscoördinator of iemand van bestuur**