Fysiek en sociaal veiligheidsplan voor loop-, en wandelgroepen bij RCW Woerden

Dit veiligheidsplan voor loopgroepen bij RCW is preventief bedoeld en beschrijft hoe te handelen. Afspraken en regels zijn zowel van toepassing op de loop-, als wandelgroepen van RCW.

Definities

- Ongeval: Onverwachte gebeurtenis met schade of verwonding tot gevolg. Bijvoorbeeld verkeersongeval, valpartij, hondenbeet of insectenbeet.
- Calamiteit: Onverwachte levensbedreigende gebeurtenis, bijvoorbeeld een ramp of hartfalen die onmiddellijk medische aandacht vragen.
- Blessure: Verwonding of beschadiging van het lichaam door een oorzaak van buitenaf.
- Sociale veiligheid: op de club heerst een plezierige en sportieve sfeer, waarbij iedereen zich welkom en thuis voelt.

Uitgangspunten

- Dit veiligheidsplan dient bij iedere trainer en loper bekend te zijn.
- Handhaving van de regels is ook de verantwoordelijkheid van de lopers.
- De trainers beschikken tijdens de training over een mobiele telefoon en EHBO-tasje.
- Een loopgroep heeft maximaal 20 deelnemers, conform trainersreglement.
- De trainer ziet toe op naleving van de verkeersregels.
- Lopers zorgen zelf voor bij de temperatuur passende kleding ter voorkoming van onderkoeling of oververhitting tijdens de training.
- Lopers nemen voldoende vocht/water mee ter voorkoming van uitdroging bij hogere temperaturen.
- In het donker (na zonsondergang of bij zware bewolking) is het verplicht verlichting te dragen.
- Bestuur, trainers en lopers zorgen samen voor sociale veiligheid in de vereniging.

Verkeersregels

- De groepen houden zich aan de verkeersregels o.a. de stoptekens worden te allen tijde gerespecteerd.
- Rechts lopen, afhankelijk van de beschikbare ruimte en zicht, maximaal twee aan twee of als ruimte ontbreekt, achter elkaar.
- De voorste lopers geven verbale signalen aan de groep bij tegemoetkomend verkeer of obstakels.
- De laatste lopers blijven niet alleen.

Weer en klimaat

- Trainers van dienst beoordelen de weersomstandigheden en indien een training afgelast of aangepast wordt. Dit maken zij via een pushbericht in de Volta-app kenbaar.
  ✓ Bij lage temperaturen wordt er niet getraind als door vorst en/of sneeuwval de te belopen wegvakken glad zijn.
  ✓ Bij temperaturen boven 30 °C overwegen de trainers om de training af te gelasten.
- Bij temperaturen boven 25 °C wordt de training qua intensiteit aangepast en krijgen de lopers de gelegenheid regelmatig te drinken.
- Bij onweer wordt de training onmiddellijk gestaakt en een veilige plek opgezocht.

  Veilige plaatsen
  ✓ In een gebouw, weg van de ramen.
  ✓ In een gesloten metalen kooi zoals een auto.

Onveilige plaatsen

- ✓ In de buurt van of onder alleenstaande bomen.
- ✓ In de buurt van of op open water.
- ✓ Boven of langs een hoog gebouw, heuvel.
- ✓ Open veld.
- ✓ Omheiningen (ook niet-metalen omheiningen), bedradingen of leidingen.

Wanneer er geen schuilplaats in de buurt is

✓Blijf uit de buurt van hoge bomen, lantaarnpalen, torens, hoogspanningsleidingen of open water.
✓ Ga niet op het hoogste punt van de omgeving staan.
✓ Blijf minstens op 3 m afstand van hekwerken of afrasteringen.
✓ In groep loop je een groter risico op blikseminslag. Blijf dus niet bij elkaar maar zoek beschutting of blijf minstens 3 m van elkaar.
✓ Ga gehurkt op je tenen zitten, sla de armen om de knieën, het hoofd zo laag mogelijk, de handen over de oren en de voeten tegen elkaar. Ga nooit plat op de grond liggen. Hurk zo mogelijk in een greppel.

Spoedeisend ongeval of calamiteiten

- De trainer coördineert de aanpak.
- De trainer zorgt er samen met de lopers voor dat:
  - de geblesseerde persoon en de andere aanwezigen zich in een veilige omgeving bevinden ten opzichte van ander verkeer;
  - het slachtoffer bij voorkeur niet wordt verplaatst in verband met eventuele verwondingen aan nek en rug;
  - de loper wordt gerustgesteld en gezorgd voor beschutting (evt. warmte deken);
  - iemand de trainer assisteert en een andere loper de groep overneemt;
  - iemand 112 belt voor professionele hulp (situatie en locatie doorgeven, reanimatienoodzaak en wacht op instructies);
  - bij hartfalen de trainer of een lid met een reanimatie-diploma start met reanimeren totdat professionele hulp is gearriveerd;
- Indien mogelijk neemt een loper op verzoek van de trainer de overige lopers mee terug naar het clubgebouw.

Op het eerste gezicht niet spoedeisende ongeval of blessure

(Bijvoorbeeld: vallen, verzwikking, spierblessure, hondenbeet)

- De trainer en de loper stellen vast of de training voor deze loper kan worden voortgezet, zo niet dan verlaat de loper onder begeleiding van de trainer of medeloper de training (het liefst 2 lopers). De loper blijft nooit alleen!
- Alle trainers hebben een EHBO-kitje bij zich. Indien nodig kan de EHBO-tas in de kast bij RCW gebruikt worden.
- Bespreek na de training met de loper of en hoe hij/zij thuis kan komen.

Sociale veiligheid

- Bij RCW is iedereen welkom en zorgen we met elkaar voor een positieve sfeer en een sportief klimaat.
- Leden, ook bestuur, trainers en commissieleden, spreken elkaar aan op verkeerd gedrag, zoals vloeken, schelden en pesten.
- Als er problemen zijn, kunnen leden daar melding van maken bij het bestuur of bij de vertrouwenscontactpersoon.
- De club heeft een vertrouwenscontactpersoon. Contactgegevens staan op de website en is te bereiken via vcp@runnersclub.nl