

A. Algemeen:

1. Atleten en trainers dienen zich in het algemeen zodanig te gedragen dat zij de veiligheid van zichzelf en anderen niet in gevaar brengen.
2. Beginnende trainers staan onder begeleiding van een ervaren/gediplomeerde trainer.
3. Trainers dienen er op toe te zien dat de training veilig kan plaats vinden, bijv. geen werkzaamheden op de baan e.d.
4. Tijdens de groepstraining alleen na overleg individuele werptraining op het middenveld. Tot 19.30 u. kan het middenterrein door iedereen worden gebruikt. Daarna alleen door werpers, tenzij de trainer anders beslist.
5. Bij onweer wordt de training onmiddellijk onderbroken.
6. Een aangewezen bestuurslid is belast met toezicht op naleving van dit plan.
7. Dit plan als zodanig, alsmede de werking van de AED en de cool-packs (zie C-2) wordt minimaal één maal per jaar besproken in de trainersvergadering.
8. Onder de 18 jaar is het niet toegestaan zelfstandig, zonder toezicht van een trainer, gebruik te maken van de accommodatie. Dit geldt voor alle faciliteiten (inclusief krachthonk en baan).

B. Medische Aspecten:

1. Medicijngebruik en/of medische beperkingen altijd bespreken met de trainer. Indien nodig identificatie met eventueel medicijngebruik bij zich dragen.
2. Weet van elkaar wie binnen de groep EHBO/reanimatie hulp kan verlenen. Binnen de groepen wordt dat geïnventariseerd.
3. Wat te doen als iemand een ongeluk krijgt of onwel wordt:
 - a. eerst kijken wat de ernst van de situatie is en vervolgens bij twijfel altijd 112 bellen.
 - b. patiënt na een incident – ook al strubbelt hij/zij tegen – nooit alleen naar huis laten gaan.
 - c. Bij ernstige ongevallen dient een meldingsformulier te worden ingevuld (zie bijlage).
4. Onze accommodatie is rookvrij. Zo nodig spreken we elkaar en bezoekers daar op aan.

C. Randvoorwaarden en algemene veiligheidsmaatregelen:

1. Er dient een complete E.H.B.O.-uitrusting op de baan aanwezig te zijn, bereikbaar voor trainers/begeleiders/E.H.B.O.-ers, zowel

tijdens de training, als tijdens de wedstrijden. Bordjes ophangen waar EHBO materiaal is te vinden. Tijdens wedstrijden moet er een duidelijk herkenbare plaats zijn waar de EHBO is.

2. Er zijn een AED, cool-packs en een veiligheidsdeken beschikbaar. De AED wordt periodiek gekeurd.
3. De telefoon dient altijd bereikbaar te zijn en ook een telefoonlijst met de belangrijkste telefoonnummers (112 alarmnummer, ziekenhuis, huisartsenpost/dienstdoende arts etc.) is beschikbaar. De trainer heeft de beschikking over de contactgegevens van zijn groep.
4. De verschillende ruimtes van de atletiekaccommodatie (zowel de materiaalberging, het krachthonk, de kleedkamers en de kantine) dienen netjes gehouden te worden. Geen kleding, tassen, materialen etc. rond laten slingeren. De bij de training gebruikte materialen dienen op de juiste plaats en wijze opgeborgen te worden.
5. Fietsen moeten op de daarvoor bestemde plaatsen worden gezet; er moet altijd een vrije doorgang zijn voor hulpverlenende diensten.
6. De trainingen dienen rekening te houden met een veilige uitvoerbaarheid.
7. Er moet een gevoel van medeverantwoordelijkheid bij alle kaderleden ontwikkeld worden. Zodat we elkaar op een goede manier kunnen wijzen op eventuele fouten in de organisatie van trainingen, die gevaarlijk kunnen zijn.
8. Baanregels (o.a. materiaalgebruik) dienen aan alle atleten bekend te zijn; houdt rekening met andere groepen.
9. Wees altijd voorzichtig bij het oversteken van de baan of veld.
10. Loop niet dwars door andere Trainingsgroepen heen.
11. Bij slechte weersomstandigheden (gladde baan door regen of bevriezing) dienen de trainingen overeenkomstig aangepast te worden.
12. Er dient aan de trainerscoördinator melding gedaan te worden van ongevallen en andere situaties de veiligheid betreffende. Afhankelijk van de ernst van het ongeval worden ook de ouders/partners in kennis gesteld.
13. Het klimpark mag alleen gebruikt worden voor Trainingsdoeleinden en onder toezicht van Trainers.

D. Werpnummers algemeen:

1. Andere trainingen zijn ver uit de buurt. Er dient een vrij veld te zijn.
2. Laat bij de uitleg de Trainingsmaterialen neerleggen (discus/kogel) of rechtop in de grond zetten (speer).
3. Bij het halen en wegbrengen van het werpmateriaal wordt dit vastgehouden in de hand, speren rechtop met de punt naar beneden of in een koker. Kogel en discus zoveel mogelijk vervoeren in een kruiwagen.
4. Er wordt geen speerwerpen aan Pupillen gegeven. (eventueel 2e jaars A-pupillen als voorbereiding op de overgang naar junioren in

kleine groepjes.)

Er wordt geen Discuswerpen gegeven aan mini- , C- en B- Pupillen gegeven. (De A-pupillen gebruiken speciale rubberen discussen waarmee (Bijvoorbeeld: In maximaal groepjes van 10 personen) één voor één in een discuskooi gegooid kan worden ter voorbereiding op de wedstrijden.

5. Materialen voorzichtig ophalen (wandelen) en oppakken (speren). Terugwandelen naar de werpplaats (nooit terugwerpen of rollen, speren rechtop dragen, punt naar beneden).
6. Speerwerpen en discuswerpen vinden alleen tegelijkertijd plaats, wanneer deze aan weerszijden van de baan plaatsvinden.

E. Springnummers Algemeen:

1. Let in het algemeen op gladheid van de aanloop en afzetvlak.
2. Verspringen/Hinkstapspringen.
 - Zorg voor een egaal zandoppervlak en houdt de aanloop schoon.
 - Wees voorzichtig met harken en scheppen, zodat niemand erover struikelt (de punten van de hark naar beneden).
 - Controleer het zand op scherpe voorwerpen en let op een te harde ondergrond (bijv. bij vorst in de grond).
3. Hoogspringen.
 - Geen obstakels aan de zijkant van de matten
 - Denk aan gladheid voor zowel aanloop als afzetplaats.
4. Polsstokhoogspringen.
 - Juiste stok overeenkomstig vaardigheid, snelheid en gewicht van de atleet.
 - Geen obstakels aan de zijkant van de mat.
 - Denk aan gladheid bij de aanloop en afzetplaats.

F. Lopen op de baan:

1. Duidelijke afspraken maken tussen de trainers in welke banen er wordt gelopen.
2. Binnenbaan zoveel mogelijk vrijhouden voor snelle lopers. De banen 2,3 en 4 voor de loopgroepen en baan 5 en 6 voor het uitlopen.
3. Hordenlopen.
 - Zorg voor deugdelijk materiaal,
 - Controleer, bij gebruik wedstrijdhorde, de positie van de contragewichten
 - niet in de verkeerde richting over de horden springen.
4. Sprinten.
 - Zorg, bij gebruik van startblokken, dat deze stevig staan
 - Denk aan gladheid bij de start.
5. Langere afstanden.
 - Geef zo veel als mogelijk voorrang aan de trainingen voor de sprintafstanden.

G. Lopen buiten de baan:

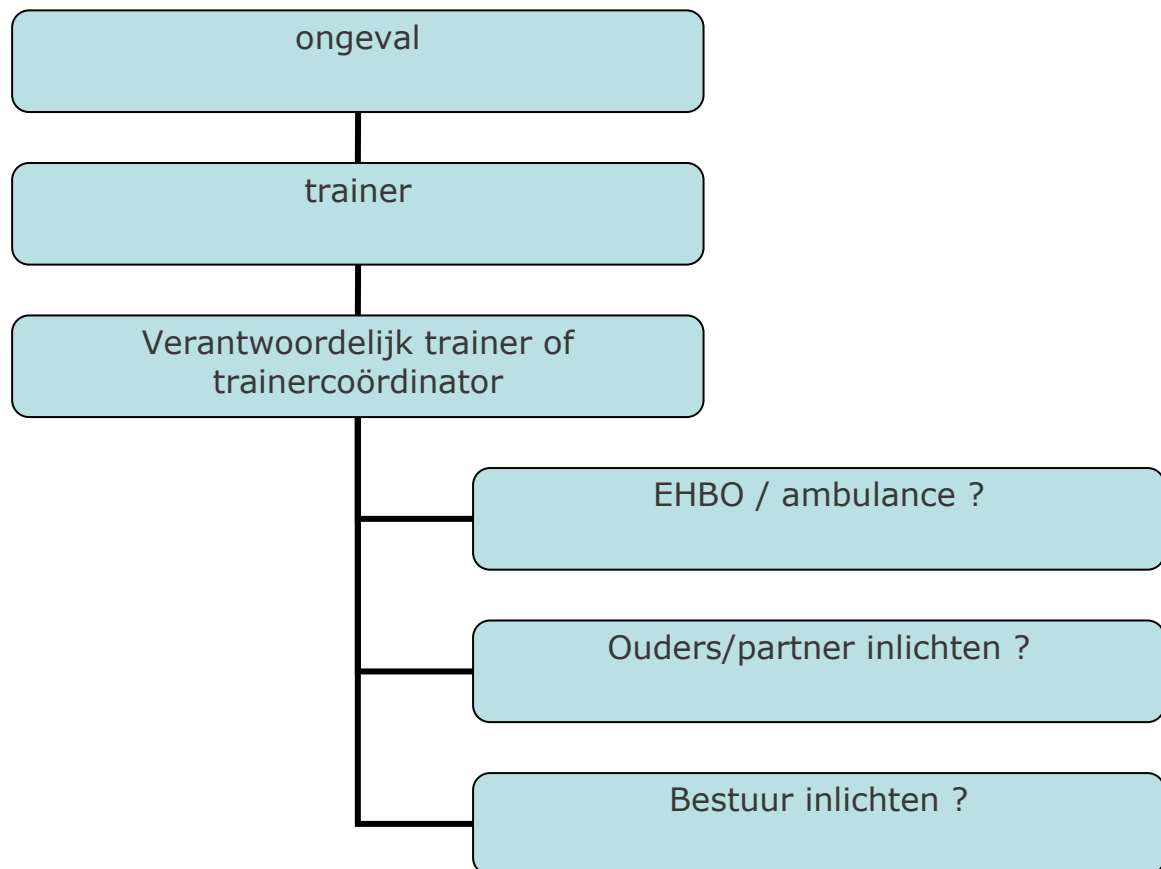
1. In donkere maanden is verlichting en reflecterende kleding verplicht
2. Niemand loopt alleen; bij voorkeur in groepjes van minimaal drie personen.
3. Per loopgroep is minimaal één mobiele telefoon aanwezig.
4. Loop op het trottoir of het fietspad; alleen als dat niet mogelijk is op de weg.
5. Loop met een klein groepje aan de linkerkant van de weg. Een grotere groep kan rechts lopen (makkelijker te passeren voor auto's).
6. Langzame loper(s) word(t)(en) zo af en toe "opgehaald". Er loopt nooit iemand buiten het zicht van de groep alleen achteraan.

H. Kantine:

1. De kantine is geschikt voor maximaal 70 personen (overeenkomstig de gebruiksvergunning d.d. 7 november 2003 van de Gemeente Kampen).
2. Bij calamiteiten dienen de aanwijzingen van de dienstdoende kantinemedewerker te worden opgevolgd.
3. De nooduitgang wordt goed aangegeven door een daartoe bestemd verlicht bord.
4. De klapdeuren gaan naar beide zijden open.

In overleg met het bestuur kunnen afwijkende afspraken gemaakt worden.

Hoe te handelen bij een ongeval



Toelichting:

Indien er een ongeval heeft plaats gevonden, dan is de (jeugd)trainer die op dat moment aanwezig is er verantwoordelijk voor dat de trainingscoördinator of de verantwoordelijke (gediplomeerd) trainer wordt gewaarschuwd. Deze besluit dan wat voor verdere acties ondernomen gaan worden en wie deze actie uitvoert.

Tot Slot

Mochten er op- of aanmerkingen zijn die kunnen bijdragen aan een beter veiligheidplan meldt deze dan aan de trainingscoördinator of bestuur zodat dit plan goed blijft aansluiten bij de werkelijke situatie.

MELDINGSFORMULIER VAN EEN ONGEVAL

Actiepunten:

1. Bij een ongeval direct E.H.B.O. (laten) verlenen en de trainerscoördinator, iemand van het bestuur (laten) waarschuwen. Tevens worden de ouders/partner ingelicht.
 2. Laat de situatie zich ernstig aanzien, dan wordt de ambulance gebeld (alarmnummer 112).
 3. De betreffende trainer vult na de betreffende training dit meldingsformulier in en levert deze in bij iemand van het bestuur.
 4. Neem bij twijfel geen risico!
-

Ondernomen acties:

Wat:

Door wie:

- | | |
|--|-------|
| ☐ Trainingscoördinator ingelicht | |
| ☐ Bestuur ingelicht | |
| ☐ Ouders ingelicht | |
| ☐ Alarmnummer / Ambulance gebeld | |
| ☐ Ter plaatste E.H.B.O. verleend | |
| ☐ Atleet begeleid naar
Eerste Hulp in ziekenhuis | |



MELDINGSFORMULIER VAN EEN ONGEVAL:

Naam atleet:

Categorie:

Trainer:

Datum en tijd:

Plaats:

Oorzaak ongeval:

Omstandigheden tijdens ongeval:

Soort letsel en/of materiële schade:

Handelingen en omstandigheden na het ongeval:

Overige relevante informatie:

Datum en handtekening.