

## **Regels rond het trainen op en buiten de accommodatie**

### **Veilig lopen op de baan**

1. Er wordt alleen training gegeven op de vastgestelde tijden.
2. Er wordt geen baantraining gegeven tijdens wedstrijden op of rond de baan.
3. Niemand mag trainen op de baan buiten de trainingstijden of zonder trainer.
4. Inlopen gebeurt buiten de baan, op het gras of in de buitenste banen en met de klok mee.
5. De baan is bedoeld voor tempolopen, niet voor in- of uitlopen, dribbelrust of wandelen (met uitzondering van de wandelgroep). Gebruik hiervoor de grasrand aan binnen- of buitenkant.
6. Kijk bij starten op de baan altijd eerst of er geen andere atleten (op hoge snelheid) aankomen. Probeer je startprocedure zo kort mogelijk te houden. Immers, stilstaan in de baan geeft een grote(re) kans op ongelukken.
7. De looprichting op de baan is tegen de klok in.
8. Baan 1 en 2 (ook bij het stoppen op de 100 meter finishlijn) wijken uit door naar de binnenkant/ grasrand uit te stappen. Baan 3 t/m 6 wijken uit naar buiten.
9. Bij langer tempowerk dient er achter elkaar gelopen te worden zodat er gemakkelijk ingehaald kan worden in baan.
10. Inhalen op de baan altijd buitenom.
11. Blijf voortdurend kijken wat er om je heen gebeurt. Met name bij het betreden en verlaten van de baan. Actieve lopers hebben altijd voorrang.
12. Het is verboden tegen de looprichting in te lopen.
13. Baan 1 en 2 kunnen in de winterperiode snel glad worden door opvriezen houdt hier rekening mee.
14. De aanwezige trainers besluiten dan gezamenlijk om deze banen niet te gebruiken of om de training elders voort te zetten of zo nodig af te gelasten. Als het van tevoren al duidelijk is dat de baan niet te belopen is, beslist de TC of de training doorgaat.
15. Instructies dienen buiten de baan plaats te vinden, evenals het rekken en de warming up.
16. Loopscholing kan plaats vinden op aanlopen van hoog- en verspringen en op de vrije delen buiten de baan.
17. Steek nooit het middenveld over, tenzij er in de wijde omtrek geen werper te bekennen is. Als je met een werpnummer bezig bent: kijk altijd of je werpveld vrij is. Het werpveld is het totale gebied tussen de hoogspring- en verspring aanlopen.
18. Kogelslingeren wordt beoefend op het bijveld tijdens de daar vooraf aangewezen tijdstippen.
19. Indien er door de jeugd (pupillen) getraind wordt, worden er door volwassenen geen werpnummers geoefend.
20. De trainer draagt verantwoording over de veiligheid op de baan: zijn/ haar aanwijzingen dienen te allen tijde opgevolgd te worden. Bij geschillen is hij/zij aanspreekbaar.
21. Tijdens werptrainingen en wedstrijden is het middenveld niet toegankelijk!
22. Tijdens elke werptraining wordt het net maximaal opgetrokken.
23. Ruim altijd op wat je gebruikt hebt (werpmateriaal, startblokken, horden, pionnen, afdekkarren, discuskooi, etc.) en zorg dat het op daarvoor bestemde plaatsen terecht komt.
24. Blijf altijd rustig en respectvol en accepteer elkaars goede bedoelingen.



## Veilig lopen op de weg en in natuurgebieden

### 1. Starttijd trainingen op zaterdag is 09:15u

Redenen:

- Wens van veel leden, gezamenlijk starten wordt als prettig ervaren.
- Mogelijkheid bij een andere groep aan te sluiten.
- Het sociale aspect om elkaar na afloop te zien in de kantine.

### 2. Minimale grootte trainingsgroep 4 atleten en 1 trainer

Redenen:

- Veiligheid in het geval van calamiteiten en sociale veiligheid.
- Het voorkomen van onnodige trainerskosten (oftewel voeg bij kleine opkomst van groepen zo veel mogelijk samen)

## Houd je aan de volgende regels:

### Op de weg

Lopers hebben vrijwel nooit voorrang

Zijn er twee trainers, dan loopt er één voor en één achteraan. Is er geen 2e trainer, vraag dan een ervaren loper om achteraan te lopen om problemen te signaleren. Zorg dat je als groep aan één kant van de weg loopt. Op de weg en op het fietspad lopen we als groep altijd rechts, tenzij de trainer anders bepaalt.

Waarschuw elkaar voor obstakels en achterop- of tegemoetkomend verkeer.

Als je moet oversteken doe dat dan in een compacte groep, met zijn allen en vlot. Maak andere weggebruikers duidelijk wat je van plan bent (m.n. bij oversteken).

### In natuurgebieden

Respecteer de 5 regels van de buitencode

- Wees vriendelijk, geef elkaar de ruimte en minder zo nodig vaart.
- Voel je verantwoordelijk voor je eigen gedrag richting natuur en haar gebruikers.
- Durf een ander aan te spreken op zijn gedrag.
- Sportief bewegen in de natuur doe je veilig, draag zo nodig bescherming.
- Blijf op de paden en geef natuur de ruimte.

Om de veiligheid zoveel mogelijk te kunnen garanderen, is goede bereikbaarheid belangrijk.

Daarom is het voor de trainers die zich met een groep buiten de accommodatie begeven verplicht om een mobiele telefoon binnen de groep beschikbaar te hebben.

Zorg dat je in de natuur je locatie aan 112 kunt opgeven via WhatsApp of met o.a. de app

Rijksdriehoek GPS voor Android of "Flagmii" voor iPhone is dat goed vast te stellen.

Houdt rekening met gebieden met zwak of geen bereik.

Laat nooit iemand alleen teruggaan.

Tel je lopers niet alleen tijdens de warming-up maar ook tijdens de training, haal regelmatig de laatste loper op.

### Lopen in het donker (wintertijd):

Reflecterend hesje is voor iedereen verplicht, reflecterende of gekleurde sportkleding voldoet niet. Lampjes in de groep zijn aan te raden, mits niet te fel (hinderlijk voor de overige lopers: houd er rekening mee, dat lichtjes het contrast verhogen en het zicht buiten het lichtgebied dan sterk kunnen verminderen).

**Voor de trainer;**

*Zorg dat je kunt reanimeren, volg jaarlijks de cursus/herhaling reanimatie. Dit is voor trainers verplicht (dus gratis via Spiridon) of bijv. als BHV-er via je werk.*

*Zorg dat je kunt communiceren met de lopers van je groep via een WhatsApp groep.*

*Zo kun je ook centrale berichten vanuit Spiridon snel doorgeven.*

*Houdt daarbij echter wel rekening met de (wettelijke) privacy van je groepsleden.*

*Trainers mogen er vanuit gaan dat lopers ook zelf aan hun veiligheid denken, maar meld de lopers wel dat het volgende zeer wenselijk is:*

*Zet een ICE-nummer (In Case of Emergency) in je mobiele telefoon als je je mobiele telefoon tijdens het lopen meeneemt;*

*Indien van toepassing; neem medicatie mee.*

## **Protocol bij extreme weersomstandigheden**

Dit deel van het document is gericht op alle groepen die buiten in de natuur of op de openbare weg lopen. Voor trainers die op de baan training geven geldt dat zij en alle lopers op de hoogte moeten zijn van het baanreglement.

Omdat een groot deel van de trainingen buiten het sportcomplex van Spiridon plaatsvinden, hebben we ook te maken met regels in natuurgebieden en in het verkeer. Voor de trainers van de loop/Nordic Walking/wandelgroepen gelden ook bijkomende veiligheidsmaatregelen

Gedrag en veiligheid hebben de hoogste prioriteit. Ieder Spiridon-lid en met name iedere trainer (hardlopen, Nordic Walking, wandelen, spinning, jeugd en bootcamp) wordt geacht het calamiteitenprotocol te kennen. Dit staat in zowel in Teams als op de site (algemeen-lidmaatschap-reglementen)

Daarnaast is er sprake van medeverantwoordelijkheid:

- Sta altijd open voor suggesties van anderen m.b.t. gedrag, organisatie en veiligheid.
- Zie je bij andere trainingsgroepen iets wat ongewenst is of gevaar kan opleveren, attendeer dan de betreffende trainer daarop.

Extreme weersomstandigheden komen in Nederland steeds vaker voor. Denk hierbij aan hitte, kou, storm, onweer, gladheid, etc. Iedereen ervaart extreem weer anders. De één vindt het in sommige situaties onverantwoord om op zo'n moment te gaan hardlopen, terwijl de ander vindt dat het best kan. Spiridon wil duidelijk zijn over wanneer de trainingen wél, níet of in aangepaste vorm doorgaan en hoe we daarover communiceren, zodat de lopers weten waar ze aan toe zijn.

'Getraindheid' (lichamelijke gesteldheid) van de atleten en de aard van het beoefende atletiekonderdeel speelt een rol in het wel of niet trainen, maar een weerbesluit wordt in het algemeen belang genomen. Verder zijn 'getraindheid' en lichamelijke gesteldheid zaken waarover we eigenlijk als 'medisch leek' geen oordeel mogen en behoren te hebben.

### **Weerteam (TC)**

Binnen Spiridon is door de TC een 'weerteam' in het leven geroepen. Dit team neemt in geval van (dreigende) extreme weersomstandigheden het besluit of de training wel, niet of in aangepaste vorm doorgaat. Het weerteam (TC) communiceert met de trainers en heeft de regie.

### **Communicatie**

Indien de training niet doorgaat, wordt hierover een bericht in Whatsapp geplaatst. Lopers die ondanks het weerbesluit toch willen gaan lopen, doen dat op eigen gelegenheid en voor eigen risico.

Indien de weersituatie vraagt om een aangepaste training, wordt hierover afgestemd binnen de trainersgroep. De trainer verzorgt vervolgens een aangepaste training. Lopers worden hierover in principe vooraf over geïnformeerd.

**Hitte**

Bij een temperatuur van 30 graden of meer (op het moment van trainen) wordt de training afgelast. Bij een temperatuur van 25 graden zijn lopers verplicht om water bij zich te hebben. De trainer past de training aan en maakt voorafgaand aan de training duidelijk op welke manier dat gebeurt (bijv. minder snel lopen, minder ver lopen). Boven de 25 graden duurt de training sowieso niet langer dan een uur. De sporters volgen de aanwijzingen van de trainers op.

**Kou en gladheid**

Een lage temperatuur onder -10 kan een reden zijn de training af te gelasten. Hetzelfde geldt voor gladheid. Wanneer de training toch doorgaat, kan de trainer alsnog vaststellen dat verder trainen onverantwoord is. In dat geval keert hij/zij terug via de kortste/meest veilige route. De sporters volgen de aanwijzingen van de trainer op.

**Onweer**

Onweer kan een reden zijn om de training af te gelasten. Indien het onweer niet (te) dichtbij komt, gaat de training door. De trainers letten er tijdens de training op of het verantwoord is om door te lopen, of om via de kortste/meest veilige route terug te keren. Dit geldt ook als het onweer plotseling opkomt. Als richtlijn geldt: terugkeren als tussen een lichtflits en donderslag minder dan 10 seconden zit. De sporters volgen de aanwijzingen van de trainer op.

**Harde windstoten**

Harde windstoten en stormachtige omstandigheden kunnen een reden zijn om de training af te gelasten. Wanneer de training toch doorgang vindt, kan de trainer alsnog bepalen dat hij/zij verder trainen niet verantwoord vindt. In dat geval keert hij/zij terug via de kortste/meest veilige route. De sporters volgen de aanwijzingen van de trainer op.

**Slecht zicht**

Harde regen, een flinke sneeuw- of hagelbui en dichte mist belemmeren het zicht van de lopers én de overige verkeersdeelnemers en kunnen een reden zijn om de training af te gelasten. Indien de training toch doorgaat, kan de trainer alsnog bepalen dat hij/zij verder trainen onverantwoord vindt. In dat geval keert hij/zij terug via de kortste/meest veilige route. De sporters volgen de aanwijzingen van de trainer op.

## Algemene gedragsregels

Doel van de regels is aan te geven welk gedrag bij Spiridon getolereerd wordt en wat wij van elkaar verwachten. Dit gedragsprotocol gaat over hoe we met elkaar om willen gaan, maar vooral over de regels die we daarover met elkaar afspreken.



Je bent op tijd op de trainingen aanwezig.

Het hele complex is rook- en vapevrij.

Laat geen waardevolle spullen achter in de kleedkamer, maar geef deze in bewaring bij de trainer. Laat dure spullen liever thuis.

Wij zijn trots op onze club en ontvangen iedereen gastvrij. Iedereen is welkom.

Wij zorgen voor een positieve sfeer en een sportief klimaat.

Wij gaan zorgvuldig om met onze accommodatie en materialen.

Als er problemen zijn, maken we er melding van.

Ben je het ergens niet mee eens, blijf er niet mee lopen, maar bespreek het met je trainer, iemand van het bestuur of de vertrouwenscontactpersoon. Doe dit na afloop van de training of wedstrijd.

Het dragen van het Spiridon tenue tijdens wedstrijden kan worden gezien als een positieve geste naar de vereniging.

Fietsen, fatbikes en brommers worden op de daarvoor bestemde fietsenstalling geplaatst.

Auto's worden geparkeerd op het daarvoor bedoelde parkeerterrein.  
Matig uw snelheid in de nabijheid van het sportcomplex.

### Sancties

Overtredingen van de gedragsregels kunnen op termijn leiden tot sancties opgelegd door het bestuur. Denk hierbij aan op non-actief, toegangsverbod, royement, ...

**Als iedereen zich hieraan houdt, beleven wij allemaal heel veel plezier bij onze gezellige en mooie vereniging!**