

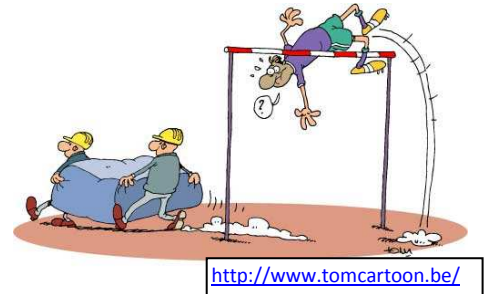
# VEILIG en VERANTWOORD GEBRUIK van de ATLETIEK ACCOMMODATIE

## VEILIGHEID tijdens de ATLETIEKTRAININGEN

Veiligheid is het bewust nemen van een aanvaardbaar risico. Totale veiligheid bestaat niet. Aan alles is een risico verbonden. Risico's zijn verbonden met alle aspecten van het leven, dus ook bij het bedrijven van de atletieksport.

Leden behoren geen onnodig risico te lopen bij hun atletiek- en loopsportbeoefening. Gebruik van de loop piste, eventuele andere accommodaties en de materialen tijdens de trainingen en wedstrijden is

daarom aan regels onderworpen zodat de gebruiker voor zichzelf en voor anderen geen gevaar oplevert. Iedere atleet, trainer of medewerker wordt geacht deze regels te kennen en zich eraan te houden.



**De verantwoordelijkheden voor veilig en verantwoord gebruik van de atletiek accommodatie** zijn als volgt verdeeld:

**Het bestuur** is verantwoordelijk voor:

- De beschikbaarheid van de accommodatie in veilige staat.
- De beschikbaarheid van veilige materialen.
- De regels voor veilig gebruik van accommodatie en materialen.
- Goed voor hun taak opgeleide en ervaren trainers.
- Duidelijke instructie betreffende verantwoordelijkheden van trainers.
- Instructie voor veiligheid van bezoekers.
- Hulpverlening in geval van ongevallen.

**De trainer** is verantwoordelijk voor:

- De organisatie van de training en de veiligheid binnen de groep.
- Het naleven van de veiligheidsregels door atleten tijdens training. De trainer dient ook aandacht te besteden aan de sociale veiligheid.
- De trainer is bevoegd om een training af te gelasten bij bijzondere (weer)omstandigheden. Dat houdt in dat de trainer kennis dient te hebben van de speciale risico's t.g.v. het weer, zoals onweer, sneeuw, regenval, mist, vorst, en duisternis.
- De trainers hebben de bevoegdheid van het bestuur gekregen om een atleet uit de groep te verwijderen als de gang van zaken of de veiligheid van de groep dit vereist.

**De atleten** zijn verantwoordelijk voor:

- Het volgen van de aanwijzingen van de trainer.
- Het naleven van de sociale Gedragscode en hetgeen beschreven staat in de diverse reglementeringen. Overtreding van deze regels kan leiden tot het weigeren van toegang of gebruik van materialen door het bestuur van AS Rieme, dit na waarschuwing door de trainer(s).
- Van atleten wordt verwacht dat ze alleen aan de trainingen en wedstrijden deelnemen als zij sportmedisch fit zijn (of volgens sportmedisch advies kunnen deelnemen).

# REGELS voor het VEILIG en VERANTWOORD GEBRUIK van de ATLETIEK ACCOMMODATIE

Binnen de atletiekwereld gelden er voor het trainen op de atletiekpiste diverse reglementeringen. Deze regels kunnen per vereniging ingevuld worden, maar omdat het verstandiger is om dit voor alle atletiekpistes gelijk te houden, zijn er regels die internationaal zijn afgesproken. Dit zorgt er voor dat, mocht je ook in het buitenland gebruik maken van een atletiekpiste, je ten alle tijden goed kunt trainen.

## Algemeen

- Atleten en trainers dienen zich in het algemeen zodanig te gedragen dat zij de veiligheid van zichzelf en anderen niet in gevaar brengen.
- Inlopen en uitlopen gebeurt buiten de atletiekpiste. Dit bij voorkeur op de Finse piste, of op het gras van het binnenterrein.
- Oefeningen (touwtjespringen, balspelen ...) zoveel mogelijk buiten de looppiste, op het gras of op de hoogspring- en speeraanloop.



- Loopscholing zoveel mogelijk buiten de looppedeelten, op de buitenste 2 banen of op de aanloop stukken van de spring standen doen.
- Bij het oversteken goed kijken of er lopers aankomen of als er werptraining(en) bezig zijn.
- Als er op het grasveld getraind wordt voor de technische onderdelen van werpen, dan mag er NIET op het grasveld overgestoken worden.
- Materiaal meteen na de oefening opruimen en na de training terug ordelijk opbergen.
- Gooi geen kauwgom of glas of ander vuil op de piste, en, rook niet op de piste.
- Voor merktekens mag alleen tape gebruikt worden.

## Kunststof looppiste

- Bij voorkeur trainen met propere loopschoenen. Trainen met spikes mag (uitzonderlijk) onder toezicht van een trainer.
  - Op de looppiste mogen pinnen van maximaal 6 mm lengte gebruikt worden.
  - Op de aanlopen voor speerwerpen en hoogspringen mogen specifieke spikes met iets langere pinnen (9 mm) gebruikt worden.
- De binnenbanen 1 & 2 van de piste worden zo weinig mogelijk gebruikt.
- Het liefst twee banen gebruiken voor een oefening.
  - Als er andere groepen bezig zijn in deze banen deze dan zoveel mogelijk NIET hinderen.
- Beperkt aantal horden gebruiken voor een oefening.
  - Er zijn mogelijks meerdere groepen die horden gebruiken.
  - De horden mogen nooit van de verkeerde richting gelopen worden. Zij vallen dan niet om bij eventueel raken.
  - Baan 1 & 2 worden voor hordetraining niet gebruikt.



- Voor het loopgedeelte (kern van het programma) van de trainingen geldt dat in banen 1 & 2 het programma kan worden gedaan (ongeacht het tempo waarin dit gebeurt, dit is echter nooit "kletstempo"). Dat betekent dat als er (andere) atleten trainen in deze banen daar:
  - Geen sprinttrainingen (t/m 400m) in baan 1 & 2 gehouden mogen worden. Enkel tempolopen langer dan 400m worden toegelaten in de binnenbaan (liefst geen spikes).
  - Geen estafettetrainingen gehouden mogen worden. Estafette training bij voorkeur aan de J.Boschlaan zijde.
  - Geen materiaal (startblokken, kegels etc.) geplaatst mag worden.
  - Geen materiaal halverwege de sprintbanen geplaatst mag worden.
- Er wordt steeds gelopen in de normale loopinrichting.
  - Er mag wel terug gewandeld of gedribbeld worden (altijd aan de buitenkant van de piste).
  - Hierbij geldt dat er NIET naast elkaar wordt gelopen, maar ACHTER elkaar.
  - Het inhalen gebeurt in baan 2. Snellere atleten kunnen dan makkelijker, zonder belemmering inhalen.
- De herstelpauzes worden in minimaal baan 3 & 4 gedaan ongeacht het tempo (wandel of dribbel pauzes).
- De slagbomen terug over de banen 1 & 2 plaatsen na de training.



## Werpnummers

- Kunnen enkel plaatshebben onder leiding van een door de club erkend trainer.
- De werpsector voor speer- en/of discuswerpen wordt afgebakend met kegels.
- Het is van groot belang dat er alleen gestoten en geworpen wordt in een volledig vrij veld. Er mag zich niemand in of in de buurt van de stoot- / werpsector en het landingsterrein bevinden.



- Bij discuswerpen is het van groot belang dat er zich niemand bevindt in de werpsector en een ruim gebied daarnaast/achter. Een discus kan buiten de sector terecht komen en ver doorglijden.
- Ook bij speerwerpen is het van groot belang dat er zich niemand in de werpsector en een ruim gebied daarnaast bevindt. Ook een speer kan buiten de sector terecht komen en ver doorglijden.
- Voor alle werpnummers geldt dat het materiaal nooit (terug)geworpen of gerold mag worden in de richting van personen. Materiaal voorzichtig ophalen (wandelen!) en oppakken (speren!). Terugwandelen naar de werpplaats (SPEREN rechtop dragen, punt naar beneden).

- Na de training het net van de discuskooi op halve hoogte laten zakken, de poorten terug op de klinkervloer plaatsen en het net volledig op de klinkervloer laten rusten. De sectorkegels terug opbergen.



### Hamerslingeren

- Slingerhamers mogen alleen uit een daartoe geschikte werpkooi worden geworpen.
- Met name bij hamerslingeren is het van groot belang dat er zich niemand anders dan de werper zelf in of direct buiten de kooi bevindt. Een slingerhamer kan meer dan een meter naar buiten komen als deze in het net geworpen wordt. Dat kan niet alleen bij de afworp gebeuren, maar ook als de slingerdraad breekt! Dat houdt in dat een hamer ook achterin de kooi in het net terecht kan komen (van belang voor diegenen die achter de kooi staan).
- Het werpveld en het gebied daarnaast dient volledig vrij te zijn. Een slingerhamer kan (ver) buiten de sector terecht komen. Als de kogelslinger training plaatsvindt op het middenveld van de atletiekaccommodatie, betekent dat dat er tijdens de hamerslinger training geen gebruik gemaakt kan worden van het middenterrein, de hinkstap aanloop en de loop piste! Het bestuur zal hier samen met de trainers goede afspraken over moeten maken en de trainingstijden op elkaar afstemmen!

### Ver- en Hinkstap springen

- Zorg voor een egaal zandoppervlak en houdt de aanloop schoon.
- Wees voorzichtig met harken en scheppen, zodat niemand er over struikelt.
- Atleten dienen na hun sprong de bak aan de achterzijde te verlaten.
- Na gebruik het zand terug in de bak borstelen en het afdekzeil terug plaatsen.



## Hoogspringen

- De ruimte rondom de hoogspring mat moet vrij zijn. Afstand verrijdbare kap tot mat moet minstens 3 meter zijn.
- De standaards moeten stevig staan, maar mogen niet tegen de mat steunen.
- Het groene dekzeil van de mat verwijderen om perforaties met spikes te vermijden.
- Atleten dienen na hun sprong de mat aan de zijkant te verlaten en daarna met een ruime bocht naar het beginpunt van hun aanloop terug te lopen, tenzij de trainer anders aangeeft.
- Na gebruik, het groene afdekzeil terug vastmaken, de 2 standaards en de oefenlat voorzichtig op het dekzeil leggen en de verrijdbare kap terug plaatsen en afsluiten.



## Terreininrichting is geen speelterrein

- De atletiekpiste (zandbakken, matten, aankomststoren, netten en palen (werpen)) is geen speelterrein en mag dan ook nooit op die manier worden gebruikt. De trainers zijn hiervoor verantwoordelijk zowel voor, tijdens als na de training.

## Opruimen van materialen

- Materialen dienen na gebruik te worden opgeruimd op de daarvoor aangewezen plaatsen. De trainer is hiervoor verantwoordelijk en controleert dit als hij/zij hiervoor de atleten vraagt te helpen. De laatste trainer van de avond neemt alle overgebleven materialen en kleding mee naar binnen en spreekt hier eventueel (later) de verantwoordelijke trainer op aan.

## Kleedkamers :

- Worden netjes gehouden, alle afval in de vuilbakken. Zij die zich hier niet aan houden krijgen geen toelating meer tot de kleedkamers.
- Diefstal : laat geen waardevolle voorwerpen achter in de kleedkamers.
- Wedstrijden : laat nooit sporttassen achter in de kleedkamers tijdens wedstrijden.

## Gebruik verlichting atletiekpiste

- Het is pas toegestaan het licht op de baan aan te doen, als er volgens het reguliere schema training is, en het donker wordt. Na de training moeten de lichten zo snel mogelijk weer worden uitgedaan.

## Afsluiten accommodatie

- Op de gereserveerde clubtraining dagen wordt de accommodatie normaal gesproken afgesloten door de kantine medewerker(s).
- Op de andere dagen is de trainer die als laatste de accommodatie verlaat er verantwoordelijk voor dat alle lichten uit zijn, alle ramen en deuren dicht zijn en dat de accommodatie afgesloten wordt.

**Gabriël Dauwels**

**Bron : Sporttechnisch Veiligheidsplan KNAU**

**September 2010**