

## Veiligheidsprotocol Thof Running Maasland

### Inleiding

Thof Running Maasland (Thof Running) verzorgt trainingen (in principe op de dinsdag- en donderdagavond). Randvoorwaarde bij de trainingen is dat deze zo veilig mogelijk worden uitgevoerd door de lopers in een groep die onder (bege)leiding staat van een trainer. De veiligheid van lopers, trainers en andere weggebruikers heeft de hoogste prioriteit. Dit is uiteraard primair in het belang van de lopers, trainers en andere weggebruikers, maar ook in het belang van de vereniging.

In dit protocol worden afspraken en procedures beschreven die de kaders vormen van een zo veilig mogelijke training. Het begrip veiligheid heeft hier zowel betrekking op de algemene verkeersveiligheid tijdens de training als de gezondheid van de individuele loper tijdens de training.

Het Bestuur hecht grote waarde aan het uitvoeren van de afspraken en procedures die genoemd worden in dit protocol. Enerzijds om de kans op, en de gevolgen van, een onverhoopte calamiteit voor lopers en trainers te minimaliseren en anderzijds om het afbreukrisico voor de vereniging zo klein mogelijk te houden. Uitvoering ervan is een taak en verantwoordelijkheid van de trainers en de lopers!

### Trainers

- De trainer van een trainersgroep is duidelijk herkenbaar aan de door de vereniging verstrekte kleding met opschrift "Trainer".
- De trainer van een groep is opgeleid en bevoegd om aanwijzingen aan de lopers in de groep te geven in het belang van de algemene verkeersveiligheid en individuele gezondheid.
- De trainer van een groep heeft een mobiele telefoon (die voldoende beltegoed heeft, is opgeladen en standby staat) bij zich om in geval van nood hulpdiensten (via 112) zo snel mogelijk te kunnen bereiken. Indien de mobiele telefoon per ongeluk vergeten is dan wordt door de trainer nagegaan of een loper een mobiele telefoon bij zich heeft. Zonder de beschikking over een mobiele telefoon wordt de training niet gestart.
- De trainer heeft een coördinerende rol in geval van calamiteiten.

### Lopers

- De lopers in de groep volgen, in het kader van hun gezondheid en algemene verkeersveiligheid, de aanwijzingen op van de trainers die gegeven worden.
- Als er in het donker wordt gelopen dan heeft elke loper de plicht om voldoende zichtbaar te zijn door reflecterende voorzieningen (bijvoorbeeld in de vorm van een hesje) te dragen. Het wordt stellig geadviseerd dat elke loper ook verlichting draagt. Bij voorkeur brandt de verlichting continu en knippert deze niet. Knipperende verlichting wordt door sommige medelopers en door sommige overige verkeersdeelnemers als onprettig ervaren wat kan leiden tot onveilige verkeerssituaties.
- De lopers dienen zich aan de verkeersregels te houden.
- In groepsverband wordt waar en wanneer mogelijk aan de rechterkant van de weg gelopen. Zo wordt meegelopen met het overige verkeer in plaats van dat tegen het overige verkeer in wordt gelopen.
- In groepsverband wordt er zoveel mogelijk 2-aan-2 gelopen zodat het overige verkeer de ruimte krijgt om de groep te passeren. Als daar noodzaak toe is zal op aanwijzing van de trainer achter elkaar worden gelopen met voldoende tussenruimte tussen de lopers onderling.

- We waarschuwen elkaar op gepaste wijze voor andere verkeersdeelnemers en obstakels op de weg/stoep.
- Informeer altijd direct de trainer indien er zich tijdens de training omstandigheden voordoen die een (verkeers)veiligheids- of gezondheidsrisico kunnen vormen.
- Tijdens de trainingen is lopen met oordopjes niet toegestaan om te voorkomen dat aanwijzingen of andere verkeersdeelnemers niet gehoord worden.
- Blijf altijd in de groep tijdens duurlopen en tijdens het in- en uitlopen bij bijvoorbeeld intervaltraining. Lukt dat niet, informeer dan altijd de trainer.
- Informeer de trainer voorafgaand aan de training over eventuele persoonlijke gezondheidsbeperkingen die tijdens de training een verkeersveiligheids- of gezondheidsrisico kunnen vormen. Indien de trainer het risico te groot inschat dan kan zij/hij je naar een minder snelle loopgroep verwijzen of je dringend adviseren niet deel te nemen aan de training.
- Indien bij een onverhoopte calamiteit een loper wenst dat iemand van het thuisfront hierover zo snel mogelijk wordt geïnformeerd dan dient hij/zij daarvoor een identificatieplaatje of een zogenaamde SOS-coin zichtbaar te dragen.
- Indien een loper(s) voortijdig de training wil verlaten meldt hij/zij zich af bij de trainer en wordt de trainer geïnformeerd over de reden van het voortijdig vertrek. Indien de reden van vertrek te maken heeft met de gezondheidstoestand van de loper(s) wordt door de trainer de afweging gemaakt of de betreffende loper(s) alleen dan wel onder begeleiding terugkeert naar de sporthal of een andere locatie waar vandaan vertrokken is.
- Negeren van de veiligheidsregels kan voor de trainer aanleiding zijn de loper(s) deelname te ontzeggen of de training te beëindigen.

## Protocol bij calamiteit

- Zorg voor je eigen veiligheid en voor de veiligheid van de betreffende loper(s).
- Een snelle en correcte alarmering is belangrijk. Waarschuw de trainer en/of bel direct 112.
- Geef zo mogelijk eerste hulp.
- De trainer heeft de coördinerende rol bij een calamiteit tijdens de training.
- De trainer informeert de trainerscoördinator en het Bestuur in het geval van serieuze/ernstige incidenten.

## Protocol bij noodweer

- Het komt een paar keer per jaar voor dat er noodweer (onweer/zware regenval e.d.) wordt voorspeld tijdens een training waardoor de veiligheid van de lopers en trainers in het geding kan komen. Indien hier sprake van is dan zal overleg plaatsvinden tussen het Bestuur en de trainerscoördinator (of zijn/haar vervanger op dat moment). Indien één van beiden (of allebei) van mening is dat het onverantwoord is de training door te laten gaan dan wordt besloten de training te annuleren. De trainerscoördinator kan voorafgaand aan het overleg met het Bestuur ruggenspraak hebben met één of meerdere trainers indien hij/zij dit nodig acht.
- Bij zeer warme of koude weersomstandigheden geldt eenzelfde procedure als hierboven omschreven. In plaats van het annuleren van de training kan hier besloten worden de training aan te passen (bijvoorbeeld korter en/of minder intensief).
- Indien mogelijk wordt een besluit rond 18:00 uur genomen. Als besloten wordt de training te annuleren (dan wel een te passen) dan wordt de Communicatiecommissie gevraagd dit op de hoofdpagina van de Thof-website en middels de social media van Thof te melden.

- Indien er tijdens een training onverwacht noodweer optreedt dan schat de trainer op dat moment het risico van doorlopen in en wordt een besluit door hem/haar genomen om door te lopen of de training te staken.

### Bedrijfsaansprakelijkheidsverzekering Thof Running

- Het valt nooit uit te sluiten dat er zich onverhoopt een calamiteit voordoet.
- De leden van Thof Running nemen op eigen risico deel aan de trainingen (en evenementen) die Thof Running organiseert.
- Thof Running is verzekerd voor het geval er zich een calamiteit voordoet die Thof Running kan worden aangerekend. Thof Running heeft daarvoor een bedrijfsaansprakelijkheidsverzekering die is toegespitst op een sportvereniging.

Vragen naar aanleiding van dit Veiligheidsprotocol kunnen gesteld worden aan het Bestuur (E: bestuur@thofrunning.nl).

Bestuur,  
Thof Running Maasland.