

# **Sporttechnisch Veiligheidsplan**

**ten behoeve van**

**Trainingen en wedstrijden**

# Inhoudsopgave

Veiligheid binnen atletiektrainingen en wedstrijden .....	3
A. Algemeen .....	4
B. Randvoorwaarden en algemene veiligheidsmaatregelen .....	5
C. Arbo wetgeving .....	7
a. Arbowetgeving algemeen .....	7
b. Arbo- eisen .....	7
D. Werpnummers algemeen .....	9
Werpnummers specifiek .....	10
a. Kogelstoten .....	10
b. Discuswerpen .....	10
c. Speerwerpen .....	10
E. Springnummers algemeen .....	11
Springnummers specifiek .....	11
a. Verspringen / Hink-Stap-Sprong .....	11
b. Hoogspringen .....	11
c. Polsstokhoogspringen .....	12
F. Lopen algemeen .....	13
Lopen specifiek .....	13
a. Hordelopen .....	13
G. Krachttraining .....	14
Veiligheid binnen de zaalatletiektraining .....	14
Veiligheid tijdens wedstrijden .....	15
Algemeen .....	15
Loopnummers .....	15
Springnummers .....	15
Werpnummers .....	16
Indoorwedstrijden .....	16
Crosswedstrijden .....	17
Wegwedstrijden .....	17
Meldingsformulier van een ongeval .....	18
Checklist kogelstoten .....	20
Checklist discuswerpen .....	21
Checklist speerwerpen .....	22
Bijlage .....	23

## **Veiligheid binnen atletiektrainingen en wedstrijden**

De voor u liggende leidraad met betrekking tot het veilig beoefenen van de atletieksport is bedoeld als een handleiding voor trainers, het bestuur, leden van de technische commissie, juryleden en andere belangstellenden.

De K.N.A.U. heeft zoveel als mogelijk veiligheidsaspecten die de atletieksport betreffen geïnterpreteerd. We realiseren ons dat de handleiding geen 100% garantie geeft, maar wel een waardevol hulpmiddel kan zijn voor alle geïnteresseerden. Over veiligheid is veel te schrijven. 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.

Een risico is aanvaardbaar:

- 1 Als degene die het risico neemt ook het gevaar kent en de gevolgen en de kans op het gevaar kan beoordelen;
- 2 Als het gevaar zoveel mogelijk beperkt kan worden, zowel voor jezelf als voor anderen;
- 3 Als het risico aanvaardbaar moet worden om nut of voordeel te verkrijgen, dat niet op een minder riskante manier kan worden verkregen.

Bij dit veiligheidsplan worden bepaalde basisbegrippen in de atletieksport als bekend beschouwd. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan het Arbobeleid en de onderwerpen die hiermee in verband staan en zorgen voor een verhoogde mate van veiligheid.

Er zullen zeker een aantal punten aan de orde komen, waarvan gezegd kan worden dat ze wel erg vanzelfsprekend en misschien wat overdreven zijn. En sommige punten zullen voor bepaalde groepen wat zwaarder wegen dan voor andere groepen.

Toch zijn we van mening dat we nooit genoeg, zeker voor de beginnende ongediplomeerde trainer/begeleider, aandacht moeten vragen voor het veiligheidsaspect binnen de atletieksport.

In deze leidraad komen achtereenvolgens aan de orde:

- 1 Randvoorwaarden en algemene veiligheidsmaatregelen.
- 2 Arbowetgeving
- 3 Werpnummers algemeen en vervolgens specifiek per onderdeel.
- 4 Springnummers algemeen en vervolgens specifiek per onderdeel.
- 5 Lopen algemeen en vervolgens specifiek hordelopen.
- 6 Veiligheidsmaatregelen bij krachttraining.
- 7 Veiligheid binnen de zaaltraining.
- 8 Veiligheid tijdens wedstrijden.
- 9 Meldingsformulier van een ongeval.
- 10 Checklists van de werpnummers.
- 11 Inhoud verbandtrommel.

## **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. Ongediplomeerde trainers staan altijd onder begeleiding van een gediplomeerde trainer. Dit betekent dat ongediplomeerde trainers nooit alleen voor een groep mogen staan.

## B. Randvoorwaarden en algemene veiligheidsmaatregelen

1. Er dient een complete E.H.B.O.-uitrusting op de baan aanwezig te zijn, bereikbaar voor trainers/begeleiders/EHBO'ers, zowel tijdens de trainingen als tijdens de wedstrijden. De Medische Commissie is verantwoordelijk voor de EHBSO-uitrusting. In de bijlage wordt vermeld hoe een complete EHBSO-uitrusting behoort te zijn.
2. Tijdens de trainingen moet er altijd iemand aanwezig zijn met een EHBSO- diploma.
3. De telefoon dient altijd bereikbaar te zijn.  
(telefoonlijst met belangrijkste telefoonnummers 112, ziekenhuis, dienstdoende arts, ledenlijst t.b.v. waarschuwen ouders)
4. Alle ruimtes van het atletiekcentrum (zowel de materiaalberging als de kantine en de kleedkamers) dienen netjes gehouden te worden.  
Geen kleding, tassen, materialen, fietsen, etc. rond laten slingeren.  
Bij de training gebruikte materialen dienen op de juiste **plaats en wijze** opgeborgen te worden.
5. Geen **kauwgum, snoep en sieraden** tijdens het sporten.
6. Zorg voor de juiste kleding en schoenen (veters vast en spikes meenemen).
7. Zorg ervoor dat je zelf (als trainer) het **goede voorbeeld** geeft.  
Ook van de oudere atleten mag een dergelijke houding verwacht worden.
8. De trainingen dienen door de trainers goed voorbereid te worden (periodeplanning, jaarplanning, etc.).  
Er dient een vast schema te zijn voor de verschillende groepen en onderdelen, gericht op een veilige uitvoerbaarheid.
9. Een *juiste* methodiek is van essentieel belang.  
Zorg voor een goede warming-up, niet inlopen op de binnenbaan, geef onderdelen die veel concentratie vergen aan het begin van de training.  
Verg niet te lang achter elkaar volle concentratie (dit geldt voor zowel de atleten als de trainers).
10. Er moet een gevoel van **medeverantwoordelijkheid** bij alle begeleiders/leden ontwikkeld worden, zodat we elkaar op een goede manier kunnen wijzen op eventuele fouten in de organisatie van de trainingen, die gevaarlijk kunnen zijn.
11. De groep die getraind wordt dien je goed onder controle te hebben.  
Probeer met de juiste *pedagogische maatregelen* de motivatie en oplettendheid van de atleten te vergroten.
12. Schroom niet om **lastige** atleten op hun gedrag te wijzen.  
Geef een **waarschuwing** of laat de desbetreffende atleet even 'afkoelen' en praat na afloop met hem of haar en eventueel de ouders (zie ook Anti-Pest-beleid AVS).
13. Ga nooit staan schreeuwen of pak iemand **ruw beet**, want dan heb je pedagogisch gezien geen andere hulpmiddelen meer.
14. Is de sfeer en onderlinge verstandhouding op een bepaald moment in de groep onvoldoende voor een veilige training, pas dan je programma aan en ga niet trainen op **werpnummers**.

15. Baanregels (o.a. materiaalgebruik) dienen aan alle atleten bekend te zijn en houdt rekening met andere groepen (op welke wijze worden de atleten op de hoogte gebracht van de baanregels wanneer ze dit niet zijn? hoe weet men wanneer de atleten op de hoogte zijn of niet?).
16. Wees altijd **VOORZICHTIG** bij het oversteken van de baan of veld.  
In welke banen wordt gelopen, zijn er werptrainingen?
17. Loop niet dwars door andere trainingsgroepen heen.
18. Zorg voor een **veilig** vervoer van het te gebruiken materiaal vanuit de berging naar de trainingsplek en weer terug. Doe dit zelf of laat je assisteren door 1 of 2 atleten.  
Ruim na afloop gelijk al het materiaal op !!!
19. Spreek onderling, indien nodig, met de betreffende trainers een baanindeling af en het veilig benutten van de ruimte.  
Wie gaat wat doen.
20. Bij **slechte** weersomstandigheden (gladde baan door regen of bevriezing, koude of hitte) dienen de trainingen overeenkomstig aangepast te worden.  
Wees o.a. attent op:
  - 1 gladde afzet bij hoogspringen, speerwerpen, hordelopen, polsstokhoogspringen (gebruik spikes);
  - 2 bevroren grond in de verspringbak;
  - 3 bij onweer (indien binnen 10 seconden na een bliksemflits de donderslag volgt) moeten baan en veld worden vrijgemaakt en moet iedereen in het clubgebouw blijven.
21. Er dient melding gedaan te worden van ongevallen, bijna ongevallen en andere situaties de veiligheid betreffende. De ouders worden geïnformeerd.  
De betrokken trainer vult na afloop het meldingsformulier in (verkrijgbaar bij de betreffende vertegenwoordiger).
22. Er dienen *infokaarten* (checklist, tekening, etc.) te komen met daarop vermeld de veiligheidsregels bij de desbetreffende atletiekonderdelen ten behoeve van de begeleiders.

## **C. Arbowetgeving**

### **a. Arbowetgeving algemeen**

Arbowetgeving is van toepassing op betaalde en onbetaalde krachten. Daarnaast is het van toepassing op iedereen die deelneemt aan activiteiten van de vereniging zoals: trainingen en wedstrijden. Het bestuur is eindverantwoordelijke en is verplicht om iemand aan te stellen als aanspreekpunt voor Arbozaken. Iedere vereniging dient aangesloten te zijn bij een gecertificeerde Arbo-dienst. De Arbowetgeving heeft een aantal eisen die vastgelegd zijn in dit plan zijn direct van invloed op de veiligheid binnen de atletiek vereniging. Deze eisen / onderwerpen zullen hieronder kort besproken worden.

### **b. Arbo- eisen**

#### **1. Bedrijfshulpverlener**

Verenigingen zijn verplicht om een bedrijfshulpverlener (BHV) aan te stellen (minimaal 1 BHV'er op vijftig werknemers). Het takenpakket van een BHV'er bestaat uit

- het verlenen van eerste hulp bij ongevallen;
- het bestrijden en het beperken van brand en het voorkomen en beperken van ongevallen bij brand;
- het in noodgevallen alarmeren en evacueren van alle medewerkers en andere personen in de verenigingsgebouwen;
- het onderhouden van verbindingen met externe diensten of instellingen op het gebied van hulpverlening, zoals de brandweer en ambulancediensten.

Er dient als vereniging gestreefd te worden naar een zo hoog mogelijk percentage EHBO'ers (het liefst met een aantekening sport EHBO en reanimatie). Bij wedstrijden is het noodzakelijk tenminste twee EHBO'ers paraat te hebben.

#### **2. Voorlichting**

Het is wettelijk verplicht dat er in het Arbobeleid van een organisatie aandacht wordt geschonken aan voorlichting en instructie met betrekking tot veiligheid en gezondheid in de breedste zin van het woord. Ook is het aan te bevelen om tijdens de juryvergadering voorafgaand aan een wedstrijd aandacht te besteden aan gevaren en risico's. Hier ligt dus ook een taak voor de wedstrijdleader.

#### **3. Bijzondere groepen**

De indeling in een "bijzondere groep" gebeurt onder andere op basis van leeftijd van de werknemers/ vrijwilligers. Jongeren zijn onervaren en zien niet altijd de gevaren in van bepaalde handelingen. Ouderen overzien de gevaren beter anderzijds hebben ouderen vaker lichamelijke beperkingen. Ook mensen met gezondheidsklachten en of andere lichamelijke beperkingen vormen andere bijzondere" groepen.

#### 4. **Lichamelijke belasting**

Het uitgangspunt van de Arbowetgeving m.b.t. lichamelijke belasting is dat het voorkomen moet worden dat er lichamelijke aandoeningen ontstaan als gevolg van verrichte werkzaamheden. Om dit uitgangspunt te ondersteunen zijn er een aantal regels opgesteld:

- zo mogen werknemers niet langer dan twee uur achter elkaar staan
- er mogen geen voorwerpen zwaarder dan 25kg getild worden. Voor vrouwen en bij gedraaid tillen ligt deze norm veel lager.
- De werknemer is verplicht om voor normoverschrijdende gevallen transport beschikbaar te stellen.
- Wanneer geluid op de werkplek de 80db overschrijd dient de werknemer zijn werkgevers gehoorbeschermers beschikbaar te stellen en het gehoor van de desbetreffende werknemers op zijn kosten te laten testen.  
In de atletieksituatie kunnen in verschillende situaties geluidsoverlast optreden. Zoals bij: het gebruik apparaten in de krachtrainingruimte, de geluidsinstallatie op de baan, het lossen van een startschot etc.
- werken op hoogte valt niet direct onder de kop Lichamelijke belasting. Werken op hoogte komt met name voor bij juryleden en microfonisten. Werken op een hoogte hoger dan 2,5 meter is niet toegestaan.

#### 5. **Calamiteitenplan**

Dit houdt onder neer in dat er plattegrond opgehangen dient te worden waarop zichtbaar is waar de nooduitgangen, het EHBO - materiaal, brandblussers etc. zich bevinden en hoe de vluchtroute loopt. Daarnaast is het verplicht om regelmatig een calamiteitenoefening te houden. Dit kunnen bijv. een ontruimingsoefening zijn van het clubgebouw en/ of een fictieve EHBO- oefening met slachtoffers. Binnen dit kader valt ook dat er voldoende EHBO- voorzieningen aanwezig zijn. Zowel materiele middelen (EHBO- trommel) als intellectuele middelen (voldoende geschoolde mensen) die de EHBO kunnen geven. Er dient altijd een bedrijfshulpverlener aanwezig te zijn.

#### 6. **Accommodatie**

- Trappen/ bordessen dienen onder alle omstandigheden veilig te zijn
- Het gebouw dient snel ontruimt te kunnen worden
- Verplichte risicoanalyse m.b.t. voorkoming Legionella bacteriën.
- Periodiek overleg met de eigenaar/ beheerder van de accommodatie, NOC\*NSF keurt A,B of C accommodaties goed en stelt specifieke eisen aan het gebruik van de accommodatie. Voor de inspecties van de trainingsaccommodatie wordt een beroep gedaan op de accommodatie- adviseurs van de KNAU, die daartoe een visuele inspectie uitvoeren. Deze keuringen zijn ééns in de vijf jaar verplicht

#### 7. **Verantwoordelijkheden**

##### *Bestuur*

Binnen de Arbowetgeving is er de verplichting dat personeelsleden voldoende gekwalificeerd en opgeleid zijn.

##### *Trainer*

De trainer is verantwoordelijk voor de organisatie van de training en de veiligheid binnen de groep. De trainer dient ook aandacht te besteden aan de sociale veiligheid (zie document: sociale veiligheid K.N.A.U.)

##### *Atleet*

Atleten dienen zich te houden aan de instructies die hen door de trainers worden gegeven daarnaast dienen ze zich te houden aan "regels voor veilig gebruik van de accommodatie".

Atleten hebben de verantwoordelijkheid om alleen deel te nemen aan een training/ wedstrijd als zij zich sportmedisch gezien fit voelen of daarover een sportmedisch advies hebben ingewonnen.

## D. Werpnummers algemeen

1. Andere trainingsgroepen dienen op een veilige afstand te staan en niet in het verlengde van de werp-/stootrichting. Er dient een vrij veld te zijn.
2. Zorg voor **afbakening** van het te gebruiken terrein (pylonen, vlaggen, linten, o.i.d.).
3. Groepsgrootte niet meer dan 15 atleten.
4. Probeer de werptrainingen met twee trainers te geven, indien mogelijk, tot en met de C-junioren; buiten de eigen trainer nog een extra hulptrainer.
5. Laat bij de *uitleg* het trainingsmateriaal neerleggen (discus, kogel) of rechtop in de grond zetten (speer).
6. Houdt steeds goed overzicht over de hele groep, maar ga niet recht **voor** de groep staan.
7. Bij het **halen** en **wegbrengen** van het werpmateriaal wordt dit vastgehouden in de hand (speren rechtop met punt naar beneden) of vervoert in een karretje (kogels en disci).
8. Er wordt **geen kogelslingeren beoefend**.
9. Er wordt geen speer- en discuswerpen aan **pupillen** gegeven.
10. Zorg voor afbakening met pylonen van de **tussenafstanden** bij het groepsgewijs werpen.
11. Bij het werpen in twee groepen staat de 2<sup>e</sup> groep op *ruime* afstand achter de 1<sup>e</sup> groep werpers (aangeven met lint of pylonen).
12. **Controleer streng** of de commando's **strikt** opgevolgd worden en kijk of het veld vrij is voordat je het commando '**WERPEN**' geeft.  
**Klääááár-----WERPEN-----**(controleer of iedereen geworpen heeft!)  
En dan pas-----**HALEN-----**(eventueel door 2<sup>e</sup> groep, werpers achteruit).
13. Materiaal voorzichtig *ophalen* (wandelen!) en **oppakken** (speren!).  
**Terugwandelen** naar de werpplaats (nooit terugwerpen of rollen, *SPEREN* rechtop dragen, punt naar beneden).
14. Liever niet **tegen de zon in** werpen.  
Liever niet met nat weer werpen.
15. Niet te dicht langs de baan of springaccommodatie werpen.
16. Speerwerpen en discuswerpen vinden **niet tegelijkertijd** plaats aan dezelfde kant, maar aan weerskanten van het veld. Dit betreft de korte zijde van het veld.
17. Alleen **GEDIPLOMEERDE TRAINERS** *mogen* kogelstoten, discuswerpen of speerwerpen laten oefenen.

## Werpnummers specifiek

### a. Kogelstoten

1. Bij klassikaal stoten: onderlinge afstand 2 meter tussen de deelnemers. De 2<sup>e</sup> groep op 2 meter achter de 1<sup>e</sup> groep.
2. Bij pupillengroepen: **niet de kogel achterover laten werpen.**
3. Er mogen geen kogels voor de balk in de bak liggen i.v.m. het blessurerisico als hier op gestapt wordt.
4. Kogelstoten mag alleen gedaan worden vanuit de kogelstorting of vanaf een daartoe bestemd/ aangewezen (tegel-)plateau.
5. Bij een kogelstootsector op gravel dient aan het einde van de kogelstootsector een houten balk het doorrollen van de kogels te bevorderen.

### b. Discuswerpen

1. Bij klassikaal werpen: onderlinge afstand 3 meter tussen de deelnemers. De 2<sup>e</sup> groep op 3 meter achter de 1<sup>e</sup> groep.
2. Bij rollen is de rechte lijnopstelling mogelijk.
3. Bij de werpbeweging (uit stand) dient de **visgraatopstelling gebruikt te worden** (linkshandige werpers aan de linkerkant).
4. De *draaivorm* (hele draai of meer) dient uitsluitend vanuit de ring geoefend te worden en iedereen buiten de kooi!  
De netten moeten vanzelfsprekend goed zijn aangebracht.
5. Disci mogen alleen uit een daartoe geschikte werpkooi worden geworpen.
6. Bij discuswerpen is het van groot belang dat er zich niemand bevindt in de werpsector en een ruimgebied daarnaast/ daarachter (een discus kan doorglijden).

### c. Speerwerpen

1. Bij klassikaal werpen: onderlinge afstand 3 meter tussen de deelnemers. De 2<sup>e</sup> groep op 3 meter achter de 1<sup>e</sup> groep.
2. Draag de speer met de punt naar beneden.
3. Wees voorzichtig met de speer uit het gras te trekken (**staat er niemand achter me!**) en herstel de grasmatten.
4. Speerwerpen mag alleen op het werkveld gebeuren
5. Ook bij speerwerpen is het van belang dat niemand zich in de werpsector en een ruim gebied daarnaast bevindt.

## E. Springnummers algemeen

1. Let in het algemeen op gladheid van de aanloop en afzetvlak.

### Springnummers specifiek

#### a. Verspringen / Hink-Stap-Sprong.

1. Zorg voor een *egaal* zandoppervlak en houdt de aanloop schoon.
2. Wees voorzichtig met *harken* en *scheppen*, zodat niemand er over struikelt.
3. Niet springen over **touw** dat aan palen vastzit (gebruik zauberschnur, aan één kant los of in de hand vasthouden).
4. Na de sprong niet door de bak teruglopen (omloopmarkering).
5. Controleer het zand op scherpe voorwerpen en let op te harde ondergrond (bijvoorbeeld vorst in de grond of na langdurig regenen).
6. Na iedere sprong dient het “landingsgat” dichtgemaakt te worden.
7. De balken die gebruikt worden voor de afzet mogen niet “uitgesleten” zijn en moeten op eenzelfde niveau liggen als de rest van de aanloop.
8. De afstand tussen de afzetbalk en de bak, moet dusdanig zijn dat iedereen veilig in de bak kan landen.

#### b. Hoogspringen

1. Afstand verrijdbare kap tot mat moet minstens 3 meter zijn.
2. **Geen obstakels** aan de zijkant van de matten.
3. **Niet te snel met een lat beginnen**, bij beginners en bij bepaalde trainingsvormen verdient het gebruik van een elastisch toverkoord de voorkeur.
4. Zorg door middel van aanloopmarkeringen dat de atleten rechts c.q. links voor de mat afzetten.
5. Leer een veilige rugwaartse landing aan.
6. Let op bij afzetimitaties voor de mat langs (veiligheidsaspect: atleet is hierdoor makkelijker uit evenwicht te brengen).
7. 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 (zodat de aanloop vrij blijft voor andere springers)

**c. Polsstokhoogspringen**

1. Bij droog weer.
2. **Juiste stok** overeenkomstig vaardigheid, snelheid en gewicht van de atleet.
3. **Geen obstakels** aan de zijkant van de matten.
4. Bij alle vormen moet de trainer onmiddellijk in kunnen grijpen en vangen.
5. Als de lat gebruikt wordt, mag deze niet vast tussen de staanders liggen. De lat dient aan de bovenkant rond te zijn en onbeschadigd.

## F. Lopen algemeen

1. Duidelijke afspraken in welke banen en over welke afstanden wordt gelopen.
2. Bij nat weer liever niet op het gras lopen.
3. Niet in tegengestelde richting lopen; er mag wel terug gewandeld of gedribbeld worden (altijd aan de buitenkant van de baan).
4. De binnenbaan dient zo veel mogelijk vrij gehouden te worden. Iedereen die klaar is met lopen, dient de binnenbaan zo snel mogelijk te verlaten.
5. Zorg voor voldoende uitloopruimte.
6. De regel is dat baan 1 en 2 vrijgehouden worden voor diegenen die lopen. Dat betekent dat als er (andere) atleten trainen in deze banen daar:
  - 1 geen estafettetrainingen gehouden mogen worden;
  - 2 geen materiaal geplaatst mag worden.

### Lopen specifiek

#### a. Hordelopen

1. Zorg voor deugdelijk materiaal (geen kapotte bovenlatten).
2. Controleer positie contragewichten bij gebruik wedstrijdhorde (gevorderden).
3. Niet vanuit **verkeerde richting** over de horden lopen (zij vallen dan bij eventuele aanraking niet om).
4. Differentieer naar geoefendheid (snelheid en lichaamslengte).
5. Liever **niet tegen de zon in laten lopen**.

## G. Krachttraining

1. HET IS NIET TOEGESTAAN OM ALLEEN IN DE KRACHTTRAININGRUIMTE TE ZIJN OM TE TRAINEN, ALTIJD MET MEERDERE ATLETEN EN DESKUNDIGE BEGELEIDING !!!
2. Alle gewichten dienen direct na gebruik weer van de apparatuur of halters afgehaald en opgeborgen te worden op de juiste plaats.
3. Vooraf controleren of het materiaal in orde is, bijvoorbeeld of de sluitringen vastgezet zijn en de gewichten, die bedoeld zijn, er ook echt aan zitten.
4. Krachttrainingruimte is een gecontroleerde ruimte, d.w.z. géén spelletjes en 'even' uitproberen.
5. De apparaten en halters mogen alleen volgens de "gebruiksaanwijzing" gebruikt te worden.
6. Houdt de krachttrainingruimte ordelijk en netjes.

### ***Veiligheid binnen de zaalatletiektraining***

1. Een goede voorbereiding van de training werkt preventief.
2. Goed schoeisel, géén kauwgom, kettinkjes, horloges, mobieltjes, etc. (neem waardevolle spullen niet mee naar de training).
3. Let op obstakels in de zaal, bijvoorbeeld:
  - 1 uitstekende slingers;
  - 2 touwen van de ringen (eventueel in muurkasten);
  - 3 uitstekende delen in de toestelberging.
4. Gebruik géén 'turntoestellen' (ringen, rekstok, brug, etc.) als onderdeel.
5. Géén hoge klim- en klautersituaties.
6. Bij (ver)springonderdelen: let op veilige landing (dikke mat).
7. Hoogspringen: palen onder de valmat zetten en als koord een zauberschnur gebruiken. Kleine matjes aan de zijkant. Bevestig het koord met een lus aan de hoogteverstelling.
8. Tikspelen: blijf binnen de gele lijnen (niet te dicht langs de muur!).
9. Niet in de lengterichting over een bank laten rennen.
10. Loop- en estafettevormen: lijn of pylon als keerpunt (niet de muur!).
11. Bij training op starts of (korte) sprints is het van groot belang dat er voldoende uitloopruijme is/wordt genomen.
12. Werponderdelen: let op **veilige** tussenafstanden. Atleten moeten op **commando's** reageren.

## Veiligheid tijdens wedstrijden

*Veilig werken is voor een goed verloop van een wedstrijd van het grootste belang.*

### Algemeen

- 1 E.H.B.O.-post op een vaste, duidelijk aangegeven plaats situeren.
- 2 E.H.B.O.-er tijdens de wedstrijd aanwezig.
- 3 E.H.B.O.-trommel controleren op voorgeschreven inhoud.
- 4 Brancard controleren op aanwezigheid en bruikbaarheid.
- 5 Trappen (ook jurytrappen) en ladders tijdig op veiligheid controleren.
- 6 Let op kinderen met een bal buiten de baan.
- 7 Huisdieren altijd aangelijnd en niet op de baan.

### Loopnummers

- 1 Kinderen, publiek en niet-deelnemende atleten aan de buitenzijde van de baan.
- 2 Finish (uitloop) vrijhouden.
- 3 Startblokken en baanaanduidingen bij 400 meter en 4 x 100 meter in baan 1 en 2 direct na de start weghalen.
- 4 Bij 4 x 400 meter alle blokken weghalen en baanaanduidingen.
- 5 Deelnemers buitenom naar de start.
- 6 Bij horden: afstanden, hoogten en glijgewichten controleren.

### Springnummers

- 1 Pylon plaatsen als er **niet** mag worden gesprongen, bijvoorbeeld tijdens meten of harken.
- 2 Indien er geen pylon aanwezig is, dan werken met rode en witte vlag.
- 3 Een vochtige en gladde afspringplaats betekent voor de springer blessuregevaar; springplaatsen vergen daarom (vooral bij regen) bijzondere aandacht.
- 4 Bij hoog en polshoog moeten de landingsmatten **tegen elkaar aansluiten**.
- 5 Geen zittende mensen achterop de hoogspringmat; mat geheel vrij houden.
- 6 Er mogen geen voorwerpen (schoenen e.d.) in de weg liggen op de aanloopbaan.
- 7 Bij ver- en hinkstapspringen moet het zand in de springbak diep los gespit zijn.
- 8 De hark en ander gereedschap dienen tijdens de sprong voldoende ver van de bak te liggen.

- 9 De hark mag nooit met de punten naar boven liggen.
- 10 Aanloopbanen zo mogelijk afzetten (oversteken tijdens de aanloop is zeer gevaarlijk).
- 11 Vrije uitloop bij ver- en hinkstapspringen achter de springbak.
- 12 Wegens verhoogd risico dienen springlatten bij polshoog bij voorkeur van kunststof te zijn.
- 13 Polsstokspringers zo mogelijk niet tegen de zon of schijnwerper in laten springen; zo mogelijk ook rekening houden met zijwind.
- 14 Hinderlijke gereedschappen (ladder, meetlat, e.d.) mogen niet in de nabijheid van de springplaats liggen.
- 15 Juryleden moeten zich niet in de onmiddellijke nabijheid van de insteekbak bevinden, omdat gebroken en/of terugspringende polsstokken verwondinggevaar betekenen.

### **Werpnummers**

- 1 Inwerpen dient onder toezicht van de voor dat nummer aangewezen juryleden te geschieden, alléén voor de aanvang van het desbetreffende nummer.
- 2 Werp materiaal dient na de worp te worden **teruggebracht**.
- 3 Pylon plaatsen als er niet mag worden geworpen, bijvoorbeeld tijdens het meten.
- 4 Indien er geen pylon aanwezig is, dan werken met rode en witte vlag.
- 5 GEEN PUBLIEK OP HET MIDDEN TERREIN.
- 6 Beslist geen publiek in de nabijheid van de werpkooi.
- 7 Juryleden en deelnemers dienen minstens enkele meters buiten het net te gaan staan.
- 8 De kooi dient te zijn goedgekeurd en geschikt te zijn bevonden voor het desbetreffende nummer.

### **Indoorwedstrijden**

- 1 Niemand buiten de deelnemers en juryleden op het middenterrein toelaten.
- 2 Zorgen voor bescherming voor de lopers op de sprintnummers bij de uitloop (bijvoorbeeld schuimrubber aanbrengen).
- 3 Gelijktijdige verwerking van nummers zoveel mogelijk vermijden of anders bijzondere aandacht schenken aan het voorkomen van het elkaar hinderen door deelnemers en juryleden.
- 4 Extra aandacht besteden aan inlopen, inspringen en instoten.
- 5 Extra aandacht besteden aan de springaccommodatie, beschikbare vrije hoogte voor polsstokhoogspringen, diepte van de zandbak bij ver- en hink-stapspringen.

## **Crosswedstrijden**

- 1 Begin en het einde van het parcours moeten vlak zijn over een lengte van ten minste 80 meter.
- 2 Hoge hindernissen, diepe uithollingen, gevaarlijke beklimmingen of afdalingen en in het algemeen extreme moeilijkheden moeten worden vermeden.
- 3 Kunstmatige hindernissen bij voorkeur niet gebruiken, als dit echter noodzakelijk wordt geacht moeten deze zoveel mogelijk nabootsingen zijn van natuurlijke hindernissen.
- 4 Bij grote deelname nauwe doorgangen of andere obstakels tijdens de eerste 1500 meter vermijden.

## **Wegwedstrijden**

- 1 Het verdient aanbeveling dat het gehele parcours waarop de wedstrijd wordt gehouden in beide richtingen is afgesloten, dat wil zeggen: niet open voor gemotoriseerd verkeer.
- 2 Er mag gebruik gemaakt worden van fiets- of voetpaden.
- 3 Duidelijk kenbaar maken of het parcours autovrij is.

## Meldingsformulier van een ongeval

---

Actiepunten:

1. Bij een ongeval direct E.H.B.O. (laten) verlenen.  
De desbetreffende ouders inlichten.  
De vertegenwoordiger van de Technische Commissie waarschuwen.
  2. Laat de situatie zich ernstig aanzien, dan wordt de ambulance gebeld (**alarmnummer 112**).
  3. De betreffende trainer vult nog dezelfde dag dit meldingsformulier in en levert dat in bij zijn vertegenwoordiger van de Technische Commissie.
  4. **Neem bij twijfel geen risico!**
- 

Ondernomen acties:

Wat:

Door wie:

- |  |       |
|--|-------|
| <input type="radio"/> Vertegenwoordiger van de TC ingelicht                | ..... |
| <input type="radio"/> Ouders ingelicht                                     | ..... |
| <input type="radio"/> Alarmnummer 112 - Ambulance gebeld                   | ..... |
| <input type="radio"/> Ter plekke EERSTE HULP verleend                      | ..... |
| <input type="radio"/> Atleet begeleidt naar EERSTE HULP van het ziekenhuis | ..... |

# Meldingsformulier van een ongeval

---

Betrokken atleet: .....Categorie: .....

Betrokken trainer: .....

Datum: .....Tijd: ..... uur

Plaats: .....

Oorzaak van het ongeval:

.....  
.....  
.....

Omstandigheden tijdens het ongeval:

.....  
.....

Soort letsel en/of materiële schade:

.....  
.....

Handelingen en omstandigheden na het ongeval:

.....  
.....

Had het ongeval voorkomen kunnen worden:           Ja / Nee

Zo ja, hoe had het voorkomen kunnen worden:

.....  
.....

Overige relevante informatie:

.....  
.....

Handtekening betrokken train(st)er

Z.O.Z.

## Checklist kogelstoten

Organisatie:

- 1 bereidt je gedegen voor op de training;
- 2 indien mogelijk tot en met de C-junioren een hulptrainer aanwezig tijdens de training;
- 3 alleen stoten bij de kogelbak;
- 4 bij pupillen: niet achteroverwerpen;
- 5 zorg voor veilig vervoer van de kogel;
- 6 gebruik duidelijke commando's;  
(KLAAR---WERPEN---HALEN)
- 7 **VEILIGHEID HOOGSTE PRIORITEIT !!!**

**Maximum aantal atleten kogeltraining: 15 (vijftien).**

Bij klassikaal stoten: onderlinge afstand twee meter, 2<sup>o</sup> groep twee meter erachter.

**SCHROOM NIET DE TRAINING TE STOPPEN,  
indien u als trainer dit noodzakelijk acht.**

## Checklist discuswerpen

Organisatie:

- 1 bereidt je gedegen voor op de training;
- 2 indien mogelijk tot en met de C-junioren een hulptrainer aanwezig tijdens de training;
- 3 discuswerpen in principe alleen vanuit discusafwerpplaats (draaivorm);
- 4 zijwaartse werpbeweging met visgraatopstelling (linkshandige werpers aan de linkerkant);
- 5 bij rollen een rechte lijnopstelling;
- 6 baken terrein ruim af voor de training (gebruik afzettingmaterialen);
- 7 zorg voor veilig vervoer van de discus;
- 8 gebruik duidelijke commando's;  
(KLAAR---WERPEN---HALEN)
- 9 **VEILIGHEID HOOGSTE PRIORITEIT !!!**

**Maximum aantal atleten discustraining: 15 (vijftien).**

Bij klassikaal werpen: onderlinge afstand drie meter, 2<sup>e</sup> groep drie meter erachter.

Nooit speer- en discuswerpen tegelijkertijd aan dezelfde kant trainen, maar aan weerszijden van het veld.

**SCHROOM NIET DE TRAINING TE STOPPEN,  
indien u als trainer dit noodzakelijk acht.**

## Checklist speerwerpen

Organisatie:

- 10 bereidt je gedegen voor op de training;
- 11 indien mogelijk tot en met de C-junioren een hulptrainer aanwezig tijdens de training;
- 12 zorg voor een veilige opstelling van de groep bij gezamenlijk werpen;
- 13 baken terrein ruim af voor de training (gebruik afzettingsmaterialen);
- 14 zorg voor veilig vervoer van de speer (rechttop dragen en punt naar beneden);
- 15 gebruik duidelijke commando's;  
(KLAAR---WERPEN---HALEN)
- 16 **VEILIGHEID HOOGSTE PRIORITEIT !!!**

**Maximum aantal atleten speertraining: 15 (vijftien).**

Bij klassikaal werpen: onderlinge afstand drie meter, 2<sup>e</sup> groep drie meter erachter.

Nooit speer- en discuswerpen tegelijkertijd aan dezelfde kant trainen, maar aan weerszijden van het veld.

**SCHROOM NIET DE TRAINING TE STOPPEN,  
indien u als trainer dit noodzakelijk acht.**

# Bijlage

## **EHBO-materiaal: inhoud verbandtrommel**

Hieronder staat de inhoud van een verbandtrommel, waarvan de inhoud voldoet aan de eisen die daaraan in het kader van de Arbo-wetgeving gesteld worden. De inhoud van deze koffer is berekend op ongelukken, maar wat minder op blessures. Denk dus ook aan elastische windsels om een drukverband mee aan te leggen en coldpacks / ijsblokjes in de vriezer.

**Tip 1:** Zorg ervoor dat de EHBO-kist goed bereikbaar is en de inhoud regelmatig wordt doorgelopen op voldoende voorraad en houdbaarheidsdatum.

De Medische Commissie is verantwoordelijk voor de EHBO-uitrusting.

Inhoud:

- 1 4 stuks snelverband nr. 1
- 2 2 stuks snelverband nr. 2
- 3 1 pak witte watten 50 gr
- 4 3 rollen Hydrofiel windsel 4 m x 6 cm
- 5 2 rollen Cambric windsel 4 m x 6 cm
- 6 1 doos gaaskompressen 16/16
- 7 1 doos gaaskompressen 5/5
- 8 1 doos Betadine jodiumpleisters
- 9 1 fles Betadine
- 10 1 rol vette watten
- 11 1 rol leukoplast
- 12 1 kaart veiligheidsspelden
- 13 3 stuks driekante doeken 96 x 96 x 136
- 14 1 stuk verbandschaar
- 15 1 stuk pincet
- 16 1 boekje letselregistratie