



Gedrags- & Veiligheidsprotocol

Loopsport Specifiek

INLEIDING

GAC heeft een gedrags- & veiligheidsprotocol dat van toepassing is voor alle leden en betrokkenen bij de vereniging.

Voor de trainers van de loopsport gelden andere veiligheidsmaatregelen omdat alleen personen van 18 jaar en ouder betrokken zijn en een groot deel van de trainingen plaatsvinden buiten het sportcomplex van GAC, waardoor wij ook te maken hebben met regels in natuurgebieden en in het verkeer. Daarom is besloten dit aparte extract te maken.

In dit veiligheidsprotocol voor de trainers van de loopsportafdeling gaan we niet apart in op de omgangsregels, omdat die uitvoerig zijn beschreven in het “Gedrags- & Veiligheidsprotocol”:
http://gach.nl/uploads/downloads/3585_gedrags-en-veiligheidsprotocol.pdf **[Deze link zal moeten worden vernieuwd]**

Gedrag en veiligheid hebben de hoogste prioriteit. Ieder GAC-lid en met name iedere trainer (wedstrijd, jeugd en loopsport) wordt geacht de inhoud van dit document te kennen en de richtlijnen toe te passen.

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.

Dit document is vooral gericht op groepen die buiten in de natuur of op de openbare weg lopen. Voor trainers die op de baan training geven geldt dat zij toestemming hiervoor moeten hebben van het Atletiekteam en dat alle lopers op de hoogte moeten zijn van het baanreglement: http://gach.nl/uploads/page/1606_20130117-baanreglement.pdf

Mocht het ondanks alle aandacht voor gedrag en veiligheid helaas toch een keer misgaan: in de EHBO kist bevindt zich een “meldingsformulier ongevallen” met daarop weergegeven hoe verder te handelen.

Bestuur GAC



In de hal is een AED aanwezig.

VERANTWOORDELIJKHEID EN AANSPRAKELIJKHEID

Bij de GAC loopt iedereen vrijwillig en voor eigen rekening en risico met een groep mee. De trainers zullen naar beste eer en geweten zorg dragen voor hun groep en aan de training op een zo veilig en zorgvuldige manier uitvoering geven. Hier wordt bij onze trainersopleidingen uitgebreid aandacht aan besteed.

De trainer of de GAC is echter nooit aansprakelijk voor eventuele tijdens de training opgelopen blessures, verlies en diefstal of andere schade.

De GAC doet daarom op voorhand afstand van een eventuele aansprakelijkheidsstelling van de vereniging of een trainer van de vereniging.

VEILIG LOPEN OP DE WEG EN IN NATUURGEBIEDEN

1. Houd je aan de regels:

Op de weg

- Lopers hebben vrijwel nooit voorrang
- Zijn er twee trainers, dan loopt er één voor en één achteraan. Is er geen 2^e 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, richting verandering).

In natuurgebieden

- Respecteer de 5 regels van de buitencode
 1. Wees vriendelijk, geef elkaar de ruimte en minder je vaart.
 2. Voel je verantwoordelijk voor je eigen gedrag richting natuur en haar gebruikers.
 3. Durf een ander aan te spreken op zijn gedrag.
 4. Sportief bewegen in de natuur doe je veilig, draag bescherming.
 5. Blijf op de paden en geef natuur de ruimte.
2. Laat nooit iemand alleen teruggaan. Zorg dat mensen die teruggaan een mobiele telefoon bij zich hebben. Tel je lopers tijdens de warming-up, haal regelmatig de laatste op.
3. Bij lopen in het donker (wintertijd):
- Eis dat iedere loper een reflecterend hesje aan heeft, reflecterende of gekleurde sportkleding voldoet niet
 - Lampjes voor- en achteraan in de groep zijn aan te raden, mits niet te fel (hinderlijk voor de overige lopers. **Houdt er wel rekening mee, dat lichtjes het contrast verhogen en zicht buiten het lichtgebied sterk kunnen verminderen**)

4. Houd rekening met weersomstandigheden: geen training bij KNMI weercode oranje en rood; bij onweer, ijzel, windkracht boven de 10; en bij temperaturen boven de 28 graden.
Bij sommige andere omstandigheden (temperaturen tussen de 25 en 28 graden, hevige regen, gladheid) is het raadzaam om je training aan te passen.
5. Zorg dat je kan reanimeren, door jaarlijks de cursus/bijstelling reanimatie te volgen. Dit kan (voor trainers) gratis via de GAC of via bijv. je werk.
6. Zorg voor minstens één mobiele telefoon in de groep, zodat je 112 kan bellen. Zet het nummer van het GAC-clubhuis in je mobiel (035-6856380), en liefst ook de reanimatie-app.
7. Bij voorkeur heeft de trainer ook een foliedeken, een beademingsmasker, water, dextro en pleisters bij zich.
8. Zorg dat je in de natuur je locatie aan 112 kunt opgeven met o.a. de app RijksdriehoekGPS voor Android of o.a. "Flagmii" voor iPhone.
9. Zorg dat je kan communiceren met de lopers van je groep, bijv. door een emailbestand, een WhatsApp-groep of een Facebookgroep. Zo kan je ook centrale mail vanuit de GAC snel doorgeven.
10. Vraag je lopers om de volgende zaken voor hun eigen veiligheid:
 - Medische problemen (vertrouwelijk) aan de trainers doorgeven, vooral als die iets kan doen (bijv. injectie bij wespallergie)
 - ICE (In Case of Emergency) nummer in hun eigen telefoon zetten
 - Plastic kaartje of plaatje met persoonlijke gegevens meenemen, bijv. naam, adres, woonplaats, geboortedatum, bsn, noodtelefoonnummer, bloedgroep, allergieën.

NB: nieuwe lopers ontvangen bij aanmelding een brief waarmee zij al op de meeste regels hierboven worden gewezen

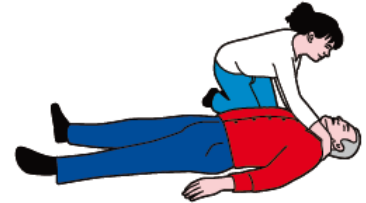
Hoe moet je ook alweer reanimeren?

bron: <https://www.hartstichting.nl/getmedia/64d0604b-4932-41bf-9965-459b76c18a9e/reanimatiekaartje-hartstichting.pdf>

- *Zorg voor je eigen veiligheid en die van het slachtoffer. Verplaats het slachtoffer dan ook alleen als dat voor de veiligheid echt nodig is.*
- *Zet eventueel de app van de Hartstichting aan als ondersteuning. Je kan daar ook mee oefenen.*

1. Controleer bewustzijn van het slachtoffer

- Schud voorzichtig aan de schouders en vraag luid: 'Gaat het?'
- Geen reactie? Het slachtoffer is bewusteloos.



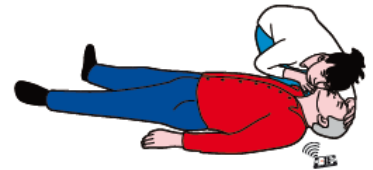
2. Bel direct 112 (of laat iemand bellen)

- Omstanders aanwezig? Vraag hen 112 te bellen en een AED te halen indien beschikbaar.
- Alleen? Bel 112, leg de telefoon naast het slachtoffer op speakerfunctie. Vraag om een ambulance. Zeg dat het slachtoffer niet reageert. Volg de instructies van de meldkamermedewerker.



3. Controleer ademhaling

- Leg een hand op het voorhoofd en kantel het hoofd naar achteren om de luchtwegen te openen.
- Til de kin op met 2 vingertoppen van de andere hand (kinlift).
- Kijk, luister en voel maximaal 10 seconden of er ademhaling is.
- Geen normale ademhaling en bent u alleen? Haal een AED indien deze direct beschikbaar is.



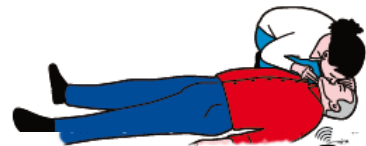
4. Start met 30 borstcompressies

- Zet uw handen midden op de borstkas.
- Duw het borstbeen 5 à 6 cm in.
- Doe dit 30 keer in een tempo van tenminste 100 tot 120 keer per minuut



5. Beadem 2 keer

- Doe de kinlift, kantel het hoofd naar achteren en knijp de neus dicht.
- Pas mond-op-mondbeademing toe. Beadem 1 seconde zó dat de borstkas omhoog komt.
- Beadem in totaal 2 keer. Dit mag maximaal 10 seconden het geven van compressies onderbreken.
- Ga door met reanimatie en wissel 30 borstcompressies af met 2 beademingen. Als er een 2e hulpverlener is: wissel elke 2 minuten



6. Gebruik de AED

- Onderbreek de reanimatie zo kort mogelijk.
- Ontbloot de borstkas.
- Zet de AED aan en doe altijd wat de AED zegt.
- Bevestig de elektroden op de ontblote borstkas
- Volg de opdrachten van de AED op totdat de ambulancezorgverleners arriveren en zeggen dat u mag stoppen.



Note:

Voor trainers die samen een groep training geven, is het een goede zaak om van tevoren afspraken te maken over de handelwijze bij een reanimatie.