

## **Veiligheidsprotocol Loopgroep Allerdings Fit**

Dit veiligheidsprotocol, dat bij alle lopers bekend moet te zijn, wordt gestuurd aan nieuwe leden en is te vinden op de website van [Allerdings Fit](#).

Loopgroep Allerdings Fit verzorgt de trainingen zo veilig mogelijk.

De veiligheid van lopers, trainer en andere weggebruikers staat voorop. In dit protocol staan de afspraken en procedures die de kaders vormen van een zo veilig mogelijke training. De uitvoer van dit protocol is een taak en verantwoordelijkheid van de trainer én de lopers.

### **Algemeen**

- Als deelnemer in een hardlooptgroep waarschuw je 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)veiligheidsrisico 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 dringend adviseren niet deel te nemen aan de training.
- 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.

### **Trainer**

- De trainer heeft als doel de lopers te begeleiden, adviseren, motiveren, coachen en hen een veilige training aan te bieden.
- De trainer geeft indien nodig aanwijzingen aan de lopers in de groep in het belang van de algemene verkeersveiligheid.
- De trainer van een groep heeft een mobiele telefoon bij zich om in geval van nood hulpdiensten (via 112) zo snel mogelijk te kunnen bereiken.
- De trainer heeft een coördinerende rol in geval van calamiteiten.

### **Lopers**

- De lopers in de hardlooptgroep volgen, in het kader van algemene verkeersveiligheid, de aanwijzingen op van de trainer.
- Als er in het donker wordt gelopen, heeft elke loper de plicht om voldoende zichtbaar te zijn door reflecterende voorzieningen (bijvoorbeeld in de vorm van een hesje) te dragen.
- De lopers dienen zich aan de verkeersregels te houden.

- In groepsverband lopen we zoveel mogelijk 2-aan-2, zodat het overige verkeer de ruimte krijgt om de groep te passeren. Als daar noodzaak toe is zal achter elkaar worden gelopen met voldoende tussenruimte tussen de lopers onderling.
- In groepsverband lopen we aan een onderling afgesproken kant van de weg.
- Indien blijkt dat een loper gezondheidsklachten krijgt of een blessure heeft opgelopen, dan wordt de persoon onder begeleiding thuis gebracht en indien nodig wordt hulp gezocht.

#### **Protocol bij calamiteit**

- Zorg voor je eigen veiligheid en voor de veiligheid van de betreffende loper(s).
- Een snelle en correcte alarmering is belangrijk. Bij twijfel bel direct 112. Waarschuw daarna de trainer.
- Indien de groep geen telefoon bij zich heeft en een loper gewond raakt, blijft ten minste één persoon bij de gewonde loper en gaat een andere loper hulp zoeken.
- Geef zo mogelijk eerste hulp.
- De trainer heeft een coördinerende rol bij een calamiteit tijdens de training.

#### **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 er sprake is van mogelijk noodweer en de trainer het onverantwoord vindt om de training door te laten gaan, zal de training worden geannuleerd.
- Bij zeer warme of koude weersomstandigheden geldt dezelfde 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).
- Bij afzegging van de training wordt dit via de mail of whatsapp-groep kenbaar gemaakt.
- Indien er tijdens een training onverwacht noodweer optreedt, schat de trainer op dat moment in overleg met de groep het risico van doorlopen in. De trainer besluit om door te lopen of de training te staken.

#### **Deelname op eigen risico**

Het valt nooit uit te sluiten dat er zich onverhoopt iets voordoet, zoals een blessure.

- De lopers van de loopgroep Allerdings Fit nemen op eigen risico deel aan de trainingen.

Vragen naar aanleiding van dit Veiligheidsprotocol kun je stellen aan Allerdings Fit.