

# Vastgesteld veiligheids- en calamiteitenplan Road Runners Etten-Leur

## Veilig lopen tijdens trainingen

Het spreekt voor zich dat de trainers hierin een belangrijke rol vervullen. Hierna volgen enkele belangrijke regels waar bij herhaling aandacht voor gevraagd moet worden:

- Tijdens het lopen in een groep loopt niemand alleen of uit het zicht van de groep.
- Wanneer er toch iemand onverhoopt achterblijft, moet iedereen die dit merkt dit meteen melden bij de trainer. De trainer zorgt er dan voor dat de hele groep weer bij elkaar komt.
- Samen uit, samen thuis. D.w.z. de groep die samen vertrekt komt ook weer samen terug. Weet altijd met hoeveel mensen je vertrekt.
- Maak de afspraak steeds een stukje terug te lopen om eventuele achterblijvers op te halen. Wanneer er sprake is van bloktraining keren de snelste lopers na het "blokje" weer terug zodat de groep weer compleet verder gaat. (Zgn. stofzuigeren)
- Wanneer er iemand onverhoopt geblesseerd raakt tijdens de training of zich niet lekker voelt, zorgt de trainer voor hulp, geeft de groep nadere instructies en wijst eventueel een vervanger aan. (Zie verder hieronder bij Calamiteiten).
- De trainer bepaalt waar op de weg of fietspad wordt gelopen, afhankelijk van de situatie. Veiligheid en zichtbaarheid staan daarbij altijd voorop. Op de openbare weg, wanneer geen fiets- of wandelpad aanwezig is, wordt altijd links gelopen.
- Alle lopers zorgen in het donkere jaargetijde voor voldoende zichtbaarheid in de vorm van reflecterende hesjes, verlichting en/of andere lichtgevende materialen.
- De trainer heeft altijd een mobiele telefoon mee tijdens de training.

## Lopen bij diverse weersomstandigheden

- Bij een weeralarm is het volgende vastgelegd en wordt deze altijd gehanteerd.
- Voor de codes hanteren wij de officiële meldingen van het KNMI die gelden voor West-Brabant.
  - **Code Groen**, er is geen weeralarm, er wordt getraind
  - **Code Geel**, er is overleg tussen de trainers over het al dan niet doorgaan van de training.
  - **Code Oranje en Code Rood**, er is géén training.  
Uiterlijk 1 uur voor de training wordt iedereen ingelicht via de groepsapp over het wel of niet doorgaan van de training, of volg de website.
- Bij warm weer (boven de 25 graden), wordt de training aangepast (in lengte en in snelheid). De trainer attendeert de lopers erop voldoende drinken mee te nemen.
- Bij koud weer (lager dan 10 graden), wordt geadviseerd om armen en benen te beschermen tegen de kou, dus shirt met lange mouwen en lange broek. Bij winterse omstandigheden wordt kleding in 2 of meer lagen geadviseerd, eventueel in combinatie met muts/cap/col en handschoenen.
- Bij dreigend onweer wordt het KNMI geraadpleegd en wordt alleen gelopen in de omgeving van het Trivium of op de baan. Het is ter beoordeling aan de trainer of de training wordt afgelast of onderbroken. De trainer houdt hierbij rekening met de wensen en gevoelens van de lopers in de groep.
- Bij hevige regenval gecombineerd met lage temperaturen kan de trainer besluiten de trainingsduur te verkorten i.v.m. gevaar van onderkoeling.

- Bij gladheid wordt het KNMI geraadpleegd of er een waarschuwing geldt. In geval van sneeuwval wordt er in principe normaal getraind. De trainer zoekt een plaats die goed bruikbaar is voor de geplande training. Bij voorkeur wordt gebruik gemaakt van schoongemaakte fietspaden. Eventueel wordt de training aangepast. Bij aangekondigde ijzel gaan de trainers in overleg of de training wordt afgelast.
- Bij mist wordt extra gelet op een goede zichtbaarheid t.o.v. andere weggebruikers.

### **Algemeen**

De trainer zorgt voor zo min mogelijk overlast voor andere weggebruikers door het hanteren van hiervoor vermelde richtlijnen en het gebruik van gezond verstand. Blijf altijd vriendelijk en beleefd naar andere weggebruikers ook al hebben zij niet altijd begrip voor (groepen) hardlopers.

## **Wat te doen bij calamiteiten?**

### **Hoe te handelen bij calamiteiten tijdens de trainingen en of evenementen?**

Waar een groot aantal lopers actief is, kunnen calamiteiten niet worden uitgesloten. Van calamiteiten kan worden gesproken in situaties waarbij hulp van buitenaf, zoals medische hulp, ambulance en/of politie noodzakelijks is.

De graad kan variëren van minder urgent, bijv. een fractuur, tot hoogst urgent zoals bijv. een hartstilstand, wanneer elke seconde telt.

De eerstverantwoordelijke in de groep is de trainer. Het is van groot belang dat hij of zij op de hoogte is van eventueel aanwezige medische kennis in de groep. Voorts dient bekend te zijn wie in het bezit is van een E.H.B.O.-diploma en/of een reanimatie-certificaat. Het is wenselijk om dit binnen de groep te bespreken en dit op de ledenlijst per groep te vermelden. Wanneer in een groep medisch deskundigen aanwezig zijn nemen zij het voortouw bij het praktische deel van de hulpverlening.

### **Start hulpverlening**

In geval van een acute hartstilstand moet direct met reanimeren worden begonnen. Gezien de relatief lange wachttijd op een ambulance, is het raadzaam dat, indien mogelijk, meerdere helpers elkaar kunnen aflossen.

### **AED**

Alle trainers zijn op de hoogte van de juiste locaties van een AED. Deze zijn op Internet zichtbaar op de volgende website:

[https://www.google.com/AED locaties in Etten-Leur](https://www.google.com/AED%20locaties%20in%20Etten-Leur)

### **Waarschuwen hulpdiensten**

Tegelijk met het starten van de hulpverlening moeten de hulpdiensten worden gewaarschuwd. Hiertoe dient iedere trainer een mobiele telefoon bij zich te dragen. Hij of zij belt het alarmnummer 112. Het is dan van het grootste belang om de aard van de calamiteit en de locatie zeer nauwkeurig door te geven. Wanneer de calamiteit zich voordoet op een plaats waar de hulpdiensten niet of moeilijk kunnen komen, bijv. bij een bostraining, dient duidelijk aangegeven te worden waar de hulpdienst opgewacht wordt om deze naar de plaats van de calamiteit te begeleiden.

Bij minder ernstige calamiteiten waarbij geen ambulancevervoer nodig is, gaat een lid van de groep terug naar de startlocatie om zijn of haar auto te halen. Deze persoon gaat niet alleen, mits er voldoende hulp achterblijft.

### **Overige lopers**

Wie niet bij de hulpverlening nodig is en zich ook niet op andere wijze dienstbaar kan maken vervolgt de training of gaat terug naar het Trivium/kantine. (bij bostraining lees: verzamelpunt/startpunt). De trainer waarschuwt de trainers-coördinator die zorgt voor informatie aan het bestuur. Zo snel mogelijk wordt de familie van het slachtoffer op de hoogte gesteld, bij voorkeur door iemand die bekend is bij de familie.

### **Begeleiden naar het ziekenhuis**

Wanneer de getroffene naar een ziekenhuis moet worden vervoerd, gaat een van de helpers die achtergebleven zijn mee naar het ziekenhuis. Hij of zij blijft in het ziekenhuis zolang aanwezigheid daar gewenst is, maar in ieder geval tot familieleden van het slachtoffer zijn gearriveerd. Indien gewenst, informeert de begeleider hen over wat er is gebeurd. Voor vertrek naar het ziekenhuis wordt afgesproken of de begeleider opgehaald moet worden van het ziekenhuis of dat er thuis iemand gewaarschuwd moet worden en of er voor zijn of haar fiets of auto moet worden gezorgd.

Zij die actief bij de hulpverlening betrokken zijn geweest worden opgevangen door het bestuur. Indien nodig kan voor professionele hulp contact opgenomen worden met de GGD of Bureau Slachtofferhulp.

(april 2023)