



www.gach.nl

Veiligheidsprotocol jeugd- en wedstrijdatletiek

**GAC ATLETIEKTEAM
27 mei 2009
Versie 1.0**

INLEIDING

Dit veiligheidsprotocol is opgesteld voor de jeugd- en wedstrijdathletiek, maar de veiligheidsmaatregelen ten aanzien van de baantraining en de krachttraining zijn ook van toepassing voor de recreatiesport atleten als ze hier van gebruik maken.

Zoveel als mogelijk zijn alle veiligheidsaspecten die de atletiektrainingen betreffen geïnventariseerd. Het atletiekteam zal erop toezien dat dit veiligheidsprotocol minimaal om de drie jaar gecontroleerd wordt op juistheid en actualiteit.

Veiligheid heeft de hoogste prioriteit. Iedere GAC jeugd-, allround- en specialisatietrainer wordt geacht de inhoud van dit document te kennen en de veiligheidsrichtlijnen daar waar van toepassing te hanteren.

Daarnaast is er sprake van medeverantwoordelijkheid:

- Als trainer moet je altijd open staan voor aanwijzingen van andere trainers m.b.t. organisatie en veiligheid
- Als je bij andere trainers iets in hun organisatie ziet wat gevaar kan opleveren dan attendeer je de betreffende trainer daarop

Er worden punten genoemd die erg vanzelfsprekend en misschien wat overdreven lijken. En sommige punten zullen voor de ene trainingsgroep zwaarder wegen dan voor de andere trainingsgroep. Maar met betrekking tot het veiligheidsaspect binnen de atletieksport geldt "beter teveel dan te weinig" en "een gewaarschuwd mens telt voor twee".

Dit document geeft natuurlijk geen 100% veiligheidsgarantie, maar is wel een waardevol hulpmiddel voor alle betrokkenen. Mocht het ondanks alle aandacht voor veiligheid helaas toch een keer misgaan: in de EHBO kist bevindt zich een "meldingsformulier ongevallen" met daarop weergegeven hoe verder te handelen.

GAC atletiekteam

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	2
INHOUDSOPGAVE	3
ALGEMENE VEILIGHEIDSMATREGELEN	4
• baantraining	4
• aanvulling zaaltraining	5
• aanvulling krachttraining	5
• aanvulling bostraining	5
WERPONDERDELEN	
• algemeen	6
• kogelstoten	6
• discuswerpen	6
• speerwerpen	6
SPRINGONDERDELEN	
• algemeen	7
• verspringen & hink-stap-sprong	7
• hoogspringen	7
• polsstokhoogspringen	7
LOOPONDERDELEN	
• algemeen	7
• hordelopen	7
WEDSTRIJDSPECIFIEK	
• algemeen	8
• indoor-, weg- en crosswedstrijden	8
• looponderdelen	8
• springonderdelen	8
• werponderdelen	8
CHECKLIST ACTIEPUNTEN BIJ EEN ONGEVAL	9
MELDINGSFORMULIER BIJ EEN ONGEVAL	10

ALGEMENE VEILIGHEIDSMATREGELEN

Baantraining

- Een goede voorbereiding van de training werkt preventief
- Atleten en trainers dienen zich zodanig te gedragen dat zij de veiligheid van zichzelf en anderen niet in gevaar brengen
- Beginnende trainers staan altijd onder begeleiding van een ervaren en/of gediplomeerde trainer
- Er dient een complete EHBO-uitrusting op de baan aanwezig te zijn, bereikbaar voor trainers/begeleiders/EHBO'ers, zowel tijdens de trainingen als tijdens de wedstrijden. In de EHBO uitrusting is tevens een ledenlijst t.b.v. waarschuwen ouders opgenomen en een "meldingsformulier ongevallen"
- De verschillende 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
- Geen kauwgum, snoep en sieraden tijdens het sporten
- Zorg voor de juiste kleding en schoenen, veters vast
- Zorg ervoor dat je zelf (als trainer) het goede voorbeeld geeft. Ook van de oudere atleten mag een dergelijke houding verwacht worden
- De trainingen dienen door de trainers goed voorbereid te worden. De baan- & materiaalindeling en/of een periodeplanning/jaarplanning zorgen voor kaders die leiden tot een veilige uitvoering voor alle trainingsgroepen en onderdelen
- Een juiste methodiek is van essentieel belang:
 - zorg voor een goede mentale warming-up
 - jeugdathleten nooit zelfstandig laten inlopen, altijd begeleiden
 - geef onderdelen die veel concentratie vergen aan het begin van de training
 - vraag niet te lang achter elkaar volle concentratie
- De groep die getraind wordt dien je goed in de hand te hebben:
 - probeer met de juiste pedagogische maatregelen de motivatie en oplettendheid van de atleten te vergroten
 - zoek de juiste balans tussen een geintje en serieus trainen, afhankelijk van de leeftijdsgroep
- Schroom niet om lastige atleten op hun gedrag te wijzen en zeg dat jij en de groep daar last van heeft. Geef een waarschuwing en/of laat de desbetreffende atleet even separaat van de groep afkoelen. Praat zonedig na afloop van de training nogmaals met hem/haar en eventueel de ouders
- Schreeuwen naar en ruw beetpakken van atleten is uitsluitend bestemd voor noodsituaties, daarna heb je pedagogisch gezien geen andere hulpmiddelen meer
- 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
- Baanregels (o.a. materiaalgebruik) dienen aan alle atleten bekend te zijn en houdt rekening met andere groepen
- Wees altijd VOORZICHTIG bij het oversteken van de baan of veld. In welke banen wordt gelopen, zijn er werptrainingen?
- Loop niet dwars door andere trainingsgroepen heen
- 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 atleten
- Geen balspelen op het binnenveld als er op de rondbaan gelopen wordt
- Bij warm/drukkend weer: GEEN trainingen met een zwaarwegend duurkarakter
- Bij gladde baan door regen of bevroering, koude of hitte dienen de trainingen overeenkomstig aangepast te worden. Wees attent op:
 - gladde afzet bij hoogspringen, speerwerpen, hordelopen, polsstokhoog
 - bevroren grond in de verspringbak
 - direct stoppen met training bij onweer en ijzel

Aanvulling zaaltraining

- Let op obstakels in de zaal, bijvoorbeeld:
 - uitstekende slingers;
 - touwen van de ringen (eventueel in muurkasten)
 - uitstekende delen in de toestelberging
- Gebruik géén 'turntoestellen' (ringen, rekstok, brug, etc.) als onderdeel
- Géén hoge klim- en klautersituaties
- Bij (ver)springonderdelen: let op veilige landing (dikke mat)
- Hoogspringen:
 - als "lat" een toverkoord gebruiken
 - kleine matjes aan de zijkant
 - bevestig het koord met een lus aan de hoogteverstelling
- Tikspelen: blijf binnen de gele lijnen (niet te dicht langs de muur!)
- Niet in de lengterichting over een bank laten rennen
- Loop- en estafettevormen: lijn of pylon als keerpunt, niet de muur!

Aanvulling krachttraining

- Het is niet toegestaan met gewichten te trainen als je alleen in de krachttrainingruimte bent, uitsluitend met andere atleten of begeleiding!
- Beginners mogen uitsluitend onder begeleiding van een ervaren atleet of begeleiding gebruik maken van de krachttrainingruimte
- Bij alle typen bankdrukken en squats >15RM moet er altijd met spotters worden gewerkt
- Leg de gewichten na afloop van de oefeningen weer op de juiste plaats
- Controleer vooraf of het materiaal in orde is, bijvoorbeeld of de sluitringen vastgezet zijn en de gewichten, die bedoeld zijn, er ook echt aan zitten
- De krachttrainingruimte is een gecontroleerde ruimte, d.w.z. géén spelletjes en 'even' uitproberen
- Houdt de krachttrainingruimte ordelijk en netjes

Aanvulling bostraining

- Minimaal twee trainers als begeleiding: één aan kop en één aan de staart
- Steek collectief straten over, gebruik hierbij zoveel mogelijk aanwezige stoplichten en zebrapaden
- Zorg voor minimaal één werkende mobiele telefoon
- Waarschuw bij het passeren van lage paaltjes en uitstekende boomwortels
- NIET bij dichte mist; VOORZICHTIG of NIET bij gladheid; goed heenkomen en afbreken bij onweer

WERPONDERDELEN

Algemeen

- Alleen ervaren trainers mogen kogel, discus of speerwerpen aanbieden
- **SCHROOM NIET DE TRAINING TE STOPPEN**, indien je dit noodzakelijk acht
- Start **ALTIJD** met een mentale warming up:
 - korte uitleg aan de atleten over de risico's van de materialen
 - wennen aan de materialen
- Er moet een vrij veld te zijn, zorg voor afbakening van het te gebruiken terrein
- Groepsgrootte niet meer dan 15 atleten
- Probeer de werptrainingen t/m C junioren met twee trainers te geven
- Medicinballen:
 - niet vangen vanaf een 'bepaalde' afstand (afhankelijk van atleten)
 - voorzichtig met de opstelling bij het werpen in groepen
- Laat bij de uitleg het trainingsmateriaal neerleggen (discus, kogel) of rechtop in de grond zetten (speer)
- Houdt steeds goed overzicht over de hele groep, maar ga niet recht voor de groep staan
- Bij het halen en wegbrengen van het werpmateriaal wordt dit vastgehouden in de hand (speren rechtop) of vervoert in een karretje (kogels en disci)
- Kogelslingeren wordt uitsluitend gegeven door specialisatietrainers
- Zorg voor afbakening met pylonen van de tussenafstanden bij het groepsgewijs werpen
- Bij het werpen in twee groepen staat de 2^e groep op ruime afstand achter de 1^e groep werpers. Geef dit duidelijk aan met aanwezige afscheiding (lijnen, baan/veld) of pylonen
- Trainers en atleten moeten altijd voor het werpen controleren of het werpveld vrij is.
- Controleer streng of de commando's strikt opgevolgd worden:
 - **KLAAR** **WERPEN** controleer of iedereen geworpen heeft! Dan pas
 - **HALEN** eventueel door 2^e groep, werpers achteruit
- Materiaal rustig en geconcentreerd laten ophalen. Terugwandelen naar de werpplaats, nooit materialen laten terugwerpen of rollen, **SPEREN** rechtop dragen, punt naar beneden
- Liever niet tegen de zon in werpen
- Liever niet met nat weer werpen
- Niet te dicht langs de baan of springaccommodatie werpen

Kogelstoten

- Bij klassikaal stoten: 2 meter afstand tussen de deelnemers onderling
- De 2^e groep op 2 meter achter de 1^e groep
- Bij pupillengroepen: nooit de kogel achterover laten werpen
- Linkshandige stoters aan de linkerkant

Discuswerpen

- Bij klassikaal werpen: 3 meter afstand tussen de deelnemers onderling
- De 2^e groep op 3 meter achter de 1^e groep
- Bij rollen is de rechte lijnopstelling mogelijk
- Bij de werpbeweging uit stand dient de visgraatopstelling gebruikt te worden
- Linkshandige werpers aan de linkerkant
- 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

Speerwerpen

- Bij klassikaal werpen: 3 meter afstand tussen de deelnemers onderling
- De 2^e groep op 3 meter achter de 1^e groep
- Draag de speer altijd met de punt naar beneden
- Wees voorzichtig met de speer uit het gras te trekken (staat er niemand achter me!) en herstel de grasmat

SPRINGONDERDELEN

Algemeen

- Let op gladheid van de aanloop en afzetvlak

Verspringen & Hink-Stap-Sprong

- Controleer het zand op scherpe voorwerpen en let op te harde ondergrond
- Zorg voor een egaal zandoppervlak en houdt de aanloop schoon
- Wees voorzichtig met harken en scheppen, zodat niemand er over struikelt
- Niet springen over touw dat aan palen vastzit, toverkoord aan één kant los of in de hand vasthouden
- Na de sprong niet door de bak teruglopen, zorg voor omloopmarkering

Hoogspringen

- Afstand verrijdbare kap tot mat moet minstens 3 meter zijn
- Geen obstakels aan de zijkant van de mat
- Niet te snel met een lat beginnen, gebruik toverkoord
- Zorg met behulp van aanloopmarkeringen dat de atleten rechts c.q. links voor de mat afzetten

Polstokhoogspringen

- Polstokhoogspringen wordt uitsluitend gegeven door specialisatietrainers
- Uitsluitend beoefenen bij droog weer
- Juiste stok overeenkomstig vaardigheid, snelheid en gewicht van de atleet
- Geen obstakels aan de zijkant van de mat

LOOPONDERDELEN

Algemeen

- Maak duidelijke afspraken in welke banen en over welke afstanden wordt gelopen
- Bij nat weer liever niet op het gras lopen
- Niet in tegengestelde richting lopen/trainen; er mag wel terug gewandeld of gedribbeld worden
- Baan 1 en baan 2 zoveel als mogelijk vrij houden voor de groepen die hier op snelheid trainen
- Zorg voor voldoende uitloopruimte.

Hordelopen

- Train uitsluitend met oefenhorden
- Controleer positie contragewichten bij gebruik wedstrijdhorde
- Nooit vanuit verkeerde richting over de horden lopen
- Differentieer naar geoefendheid (snelheid en lichaamslengte)
- Liever niet tegen de zon in laten lopen

WEDSTRIJDSPECIFIEK

Algemeen

- Bij officiële evenementen en wedstrijden is de aanwezigheid van EHBO verplicht
- Controleer alle te gebruiken materialen (ook jurytrappen) tijdig op veiligheid
- Kinderen, publiek en niet-deelnemende atleten aan de buitenzijde van de baan
 - Let op kinderen met een bal buiten de baan
 - Huisdieren altijd aangeliend en niet op de baan

Indoor-, weg- en crosswedstrijden

- Wegens afwijkende locatie extra aandacht besteden aan mentale warming up en verkenning van de ruimte of parcours

Looponderdelen

- Finish (uitloop) vrijhouden
- Bij horden: afstanden, hoogten en glijgewichten controleren.

Springonderdelen

- Pylon plaatsen als er niet mag worden gesprongen tijdens meten of harken
- Een vochtige en gladde afspringplaats betekent voor de springer blessuregevaar; springplaatsen behoeven vooral bij regen bijzondere aandacht
- Bij hoog en polshoog moeten de landingsmatten tegen elkaar aansluiten
- Geen zittende mensen achterop de hoogspringmat; mat geheel vrij houden
- Er mogen geen voorwerpen in de weg liggen op de aanloopbaan
- Bij ver- en hinkstapspringen moet het zand in de springbak diep los gespit zijn
- De hark en ander gereedschap dienen tijdens de sprong voldoende ver van de bak te liggen. De hark mag nooit met de punten naar boven liggen
- Aanloopbanen zo mogelijk afzetten, oversteken tijdens de aanloop is zeer gevaarlijk
- Vrije uitloop bij ver- en hinkstapspringen achter de springbak
- Hinderlijke gereedschappen (ladder, meetlat, e.d.) mogen niet in de nabijheid van de springplaats liggen

Werponderdelen

- Inwerpen dient onder toezicht van de voor dat nummer aangewezen juryleden te geschieden, alléén voor de aanvang van het desbetreffende nummer
- Werp materiaal dient na de worp te worden teruggebracht
- Pylon plaatsen als er niet mag worden geworpen, bijvoorbeeld tijdens het meten
- Beslist geen publiek in de nabijheid van de werpkooi, juryleden en deelnemers dienen minstens enkele meters buiten het net te gaan staan



CHECKLIST ACTIEPUNTEN BIJ EEN ONGEVAL

Bij een ongeval direct EHBO laten verlenen

**Laat de situatie zich ernstig aanzien, dan de atleet begeleiden naar de eerste hulp van het ziekenhuis of de ambulance bellen (112).
NEEM BIJ TWIJFEL GEEN RISICO!**

Zorg voor opvang/begeleiding van de andere groepsatleten

Licht de desbetreffende ouders in

Licht de betrokken afdelingscoördinator in

Vul nog dezelfde dag het meldingsformulier in: z.o.z.

Lever het meldingsformulier z.s.m. in bij de betrokken afdelingscoördinator

Lever het meldingsformulier (copy) z.s.m. in bij het bestuur in verband met mogelijke aansprakelijkheid



MELDINGSFORMULIER VAN EEN ONGEVAL

Na invullen z.s.m. inleveren bij de betrokken afdelingscoördinator

Naam atleet:

Trainingsgroep:

Betrokken trainer:

Datum:

Tijdstip:

Locatie:

Oorzaak van het ongeval:

Omstandigheden tijdens het ongeval:

Soort letsel en/of materiële schade:

Handelingen en omstandigheden na het ongeval:

Overige relevante informatie:

Handtekening betrokken train(st)er: