



[www.gach.nl](http://www.gach.nl)

# **Gedrags- & Veiligheidsprotocol wedstrijdatletiek**

**GAC ATLETIEKTEAM  
maart 2013**

## **INLEIDING**

Het gedrags- & veiligheidsprotocol is opgesteld voor de wedstrijdathletiek, maar alle omgangsregels en veiligheidsmaatregelen ten aanzien van de baantraining en de krachttraining kunnen grotendeels ook van toepassing zijn voor andere atleten.

Zoveel als mogelijk zijn alle aspecten die de atletiektrainingen betreffen geïnventariseerd. Het Atletiek team zal erop toezien dat dit protocol regelmatig gecontroleerd wordt op juistheid en actualiteit.

Gedrag en veiligheid hebben de hoogste prioriteit. Iedere GAC wedstrijdtrainer wordt geacht de inhoud van dit document te kennen en de richtlijnen daar waar van toepassing te hanteren. Daarnaast is er sprake van medeverantwoordelijkheid:

- Sta altijd open voor aanwijzingen van anderen m.b.t. gedrag, organisatie en veiligheid.
- Zie je bij andere trainingsgroepen iets wat ongewenst is of 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 garantie voor gewenst gedrag en 100% veiligheid, maar is wel een waardevol hulpmiddel voor alle betrokkenen. 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.

## **GAC Atletiek team**

# INHOUDSOPGAVE

<b>INLEIDING</b>	<b>2</b>
<b>INHOUDSOPGAVE</b>	<b>3</b>
<b>OMGANGSREGELS</b>	
• Omgang tussen de atleten onderling	4
• Omgang tussen atleten/bezoekers en trainers/overig kader	4
• Omgang met andermans spullen	4
• Omgang met trainingen	4
• Omgang met wedstrijden	4
• Roken, alcohol en drugs	5
• Omgang met ongewenst gedrag	5
<b>SEKSUELE INTIMIDATIE</b>	<b>6</b>
<b>AANPAK SIGNALLEN KINDERMISHANDELING</b>	
• Inleiding	7
• Kindermishandeling	7
• vervolgstappen	8
<b>ALGEMENE VEILIGHEIDSMATREGELEN</b>	
• baanreglement	9
• aanvulling baantraining	9
• aanvulling zaaltraining	10
• aanvulling krachttraining	10
• aanvulling bostraining	11
• aanvulling trainingsrek	11
<b>WERPONDERDELEN</b>	
• algemeen	12
• kogelstoten	12
• discuswerpen	12
• speerwerpen	12
<b>SPRINGONDERDELEN</b>	
• algemeen	13
• verspringen & hink-stap-sprong	13
• hoogspringen	13
• polsstokhoogspringen	13
<b>LOOPONDERDELEN</b>	
• algemeen	13
• hordelopen	13
<b>CHECKLIST ACTIEPUNTEN BIJ EEN ONGEVAL</b>	<b>14</b>
<b>MELDINGSFORMULIER BIJ EEN ONGEVAL</b>	<b>15</b>

## OMGANGSREGELS

Veiligheid begint met correct en gepast gedrag en respect voor elkaar. Hoe vanzelfsprekend dit ook is, we ontkomen ook er niet aan een aantal regels te hanteren.

Deze regels zijn in de praktijk ontstaan en wij verwachten dat zowel ouders en bezoekers, als atleten zich hieraan houden, om zodoende de soepele gang van zaken te waarborgen.

- **Omgang tussen de atleten onderling**

Iedere atleet heeft recht op een fijne en plezierige verenigingstijd. Daarom verwacht de GAC van alle atleten tegenover hun mede atleten een aardige houding, een prettige omgang en fatsoenlijk taalgebruik. Zaken als pesten, vechten, ruzie en schelden horen niet thuis op onze vereniging.

Dit alles wordt gestimuleerd door de trainer. De houding van de trainer zal stimulerend en open zijn, dat wil zeggen: De trainer corrigeert negatief gedrag, geeft hulp en ondersteuning, "werkt" bij voortdurend aan een positief klimaat in de groep en in de vereniging, zorgt voor een goed toezicht. Voor alle atleten is duidelijkheid op dit gebied erg belangrijk. De trainer zorgt voor die duidelijkheid.

- **Omgang tussen atleten/bezoekers en trainers/overig kader**

Trainers en overig kader zijn tijdens de verenigingstijd het verlengstuk van de GAC. De vereniging verwacht van alle atleten en bezoekers dat zij respect tonen voor alle medewerkers door middel van een correcte houding, een fijne omgang en een fatsoenlijk taalgebruik.

Er wordt geluisterd als de trainer praat, er wordt gedaan wat de trainer vraagt en atleten zijn/blijven op de plek waar de trainer verwacht dat de atleten zijn.

De trainer gaat respectvol om met de atleten door onder andere goed naar ze te luisteren, door ze te helpen en te stimuleren, door ze een gevoel van zorg, veiligheid, competentie (ik kan wat) en zelfstandigheid te geven. De trainer zal naar de atleten een duidelijke houding moeten uitstralen. Mensen verwachten duidelijkheid. Soms zal het nodig zijn dat de trainer "optreedt" en hij/zij zal dan niet aarzelen.

Ook ouders/verzorgers van jeugdathleten hebben recht op een goede omgang met de trainer. Ze moeten met hun zorgen en problemen bij de trainer terecht kunnen. Ervaring leert dat het samenwerken van ouder(s) en trainer bij eventuele problemen van de jeugdige atleet het meeste effect heeft.

- **Omgang met andermans spullen**

De vereniging verwacht dat alle atleten en bezoekers met het sportcomplex en andermans spullen -bijvoorbeeld van de vereniging of van mede atleten- omgaan als was het van henzelf.

Materialen die men in bruikleen heeft worden netjes terugbezorgd.

Van mensen die materialen vinden, wordt verwacht dat zij die bij een trainer of de kantine afgeven. Iemand die iets kwijt is geraakt, kan dus bij een trainer of de kantine informeren.

- **Omgang met trainingen**

- Van atleten wordt verwacht dat zij  $\pm$  10 minuten voor aanvang van de training aanwezig zijn.
- Bij verhindering wordt de trainer tijdig op de hoogte gesteld. Zo kan een trainer daar rekening mee houden. Te laat komen is erg storend voor de hele groep en ook voor de persoon zelf.
- Indien nodig wordt er geholpen bij het opzetten en opruimen van het speelveld.
- Tijdens trainingen en wedstrijden mogen de atleten het terrein niet verlaten zonder toestemming van en kennisgeving aan de trainer.

- **Omgang met wedstrijden**

- Men is ruim voor aanvang van de wedstrijd aanwezig. In de tijd voorgaand aan de wedstrijd doet men een warming-up en krijgt men eventueel een instructie.
- Bij verhindering voor een wedstrijd wordt minimaal 1 week van tevoren bij de hoofdtrainer afgemeld.

- Voor, tijdens en na de wedstrijd wordt de eer van de GAC hooggehouden. De scheidsrechter/jury heeft altijd gelijk. Opmerkingen e.d. Blijven achterwege. Protest wordt in principe aangetekend door een ploegleider
- Tijdens wedstrijden mogen de atleten het terrein niet verlaten zonder toestemming van en kennisgeving aan de trainer/coach/ploegleider.
- **Roken, alcohol en drugs**
  - Roken is op het sportcomplex van de GAC niet toegestaan .
  - Het gebruik van drugs is ten strengste verboden.
  - Alcohol onder de 16 jaar wordt niet geschonken.
- **Omgang met ongewenst gedrag**

Ondanks alle basisregels en preventieve aandacht kan het voorkomen dat een atleet of familieleden in of buiten het clubterrein structureel ongewenst gedrag vertonen waardoor door de gang van zaken in of buiten het clubterrein en/of de individuele veiligheid ernstig wordt geschaad.

Voorbeelden van ongewenst gedrag zijn onder meer:

  - Ernstige gedragsproblemen: trainingen verstoren, mede atleten pesten.
  - Andermans eigendommen stelen of vernielen.
  - Verbaal en/of fysiek geweld.

In voorkomende situaties moet en zal de GAC ingrijpen en waar nodig maatregelen nemen om verdere escalatie de kop in te drukken. De GAC heeft hiervoor de volgende procedure opgesteld:

fase 1: Signalering

- Hoofdtrainer informeert coördinator.
- Hoofdtrainer informeert de atleet dat het vertoonde gedrag niet gewenst is en wijst atleet op mogelijke gevolgen.

fase 2: Officiële waarschuwing

- Ongewenst gedrag wijzigt niet/onvoldoende: hoofdtrainer informeert coördinator.
- Coördinator besluit of de officiële waarschuwing wordt geëffectueerd.
- Coördinator informeert Atletiek manager.
- Coördinator geeft atleet per brief een officiële waarschuwing.
- In geval van pupillen en junioren wordt de brief ook separaat naar de ouders/verzorgers gestuurd

fase 3: Vier weken schorsing

- Ongewenst gedrag wijzigt niet/onvoldoende: hoofdtrainer informeert coördinator.
- Coördinator informeert atletiekmanager.
- Atletiek manager besluit of schorsing wordt geëffectueerd.
- Atletiek manager informeert bestuur, coördinator en hoofdtrainer.
- Atletiek manager informeert de atleet per brief over de schorsing.
- In geval van pupillen en junioren wordt de brief ook separaat naar de ouders/verzorgers gestuurd.

fase 4: Beëindiging lidmaatschap

- Ongewenst gedrag wijzigt niet/onvoldoende: hoofdtrainer informeert coördinator.
- Coördinator informeert atletiekmanager.
- Atletiek manager informeert het bestuur.
- Bestuur besluit over beëindiging lidmaatschap.
- Atletiek manager informeert de atleet per brief over de beëindiging lidmaatschap.
- In geval van pupillen en junioren wordt de brief ook separaat naar de ouders/verzorgers gestuurd.

## **SEKSUELE INTIMIDATIE**

Veel grenzen in het contact tussen trainers en(jeugd)leden zijn niet eenduidig. Het ene jeugdlid wil even op schoot zitten als het troost zoekt, het andere heeft behoefte aan een aai over de bol en weer een ander vindt het niet prettig aangeraakt te worden. Maar één grens is wel heel duidelijk en dat is de grens dat seksuele intimidatie/seksuele contacten tussen de trainers en (jeugd)leden absoluut ontoelaatbaar zijn.

Volgens het Wetboek van Strafrecht is iedere vorm van seksuele toenadering met jeugdigen onder de 16 jaar en het afbeeldingen maken van seksuele gedragingen van iemand onder de 18 jaar is verboden.

Binnen de GAC houden trainers zich aan de volgende regels:

- De trainer moet zorgen voor een omgeving en een sfeer waarbinnen het lid zich veilig en gerespecteerd voelt.
- De trainer onthoudt zich ervan een jeugdlid te bejegenen op een wijze die het lid in zijn waardigheid aantast.
- De trainer dringt niet verder door in het privéleven van een jeugdlid dan functioneel noodzakelijk is. De begeleider ontvangt een jeugdlid niet bij hem thuis zonder instemming van ouders/verzorgers.
- De trainer onthoudt zich van elke vorm van seksuele benadering en misbruik van een jeugdlid. Alle seksuele handelingen, contacten en relaties tussen trainer en een lid tot 18 jaar zijn onder geen beding geoorloofd en worden beschouwd als seksueel misbruik.
- De trainer mag het jeugdlid niet op zodanige wijze aanraken, dat deze aanraking naar redelijke verwachting als seksueel of erotisch van aard ervaren kan worden.
- De trainer zal tijdens trainingdagen, kampen, reizen, uitjes en dergelijke zeer terughoudend en met respect omgaan met de jeugdleden en de ruimtes waarin ze zich bevinden zoals bijvoorbeeld de kleedkamer.
- De trainer heeft de plicht het jeugdlid naar vermogen te beschermen tegen vormen van ongelijkwaardige behandeling en seksueel misbruik.
- Indien de trainer/ouder/verzorger een vermoeden heeft van seksueel misbruik neemt hij/zij contact op met de vertrouwenspersoon seksuele intimidatie van de GAC. Via Email: [vertrouwenspersoon@gach.nl](mailto:vertrouwenspersoon@gach.nl) of via de website GAC > bestuur.
- Een (jeugd)lid die seksueel geïntimideerd wordt dan wel het gevoel heeft seksueel geïntimideerd te worden kan contact opnemen met vertrouwenspersoon seksuele intimidatie van de GAC. Via Email: [vertrouwenspersoon@gach.nl](mailto:vertrouwenspersoon@gach.nl) of via de website GAC > bestuur.

## **AANPAK SIGNALLEN VAN KINDERMISHANDELING**

### **Inleiding**

Jaarlijks zijn naar schatting 100.000 kinderen slachtoffer van kindermishandeling. Het bestuur is zich ervan bewust dat de GAC als sportvereniging haar beperkingen heeft in hoever zij kunnen gaan met het herkennen en erkennen van deze signalen.

De acties worden uitgevoerd in overleg en met ondersteuning van de door vereniging aangestelde aandachtsfunctionaris kindermishandeling. De aandachtsfunctionaris kindermishandeling is een deskundige in het omgaan met situaties waarbij het welzijn en veiligheidsgevoel van een kind in het geding is. De aandachtsfunctionaris kindermishandeling is bereikbaar via Email : meldpunt.kindermishandeling@gach.nl

### **Kindermishandeling**

Kindermishandeling is een onderdeel van huiselijk geweld en komt in alle lagen en binnen alle culturen voor. Huiselijk geweld tast de gezondheid en het welzijn van het kind aan en heeft voor de toekomst vaak grote gevolgen. Kindermishandeling is meer dan de zichtbare blauwe plekken (ongeveer 25% betreft lichamelijk geweld), het kan bijvoorbeeld ook onvoldoende voeding, kleding en bedrust zijn. Daarnaast heeft emotionele / psychische verwaarlozing of mishandeling grote gevolgen voor de ontwikkeling van een kind. Denk daarbij aan kwetsen, vernederen en verwaarlozen van een kind. Tot slot kan er ook sprake zijn van seksueel geweld waarvan de gevolgen bijzonder ingrijpend kunnen zijn.

De bestrijding en vooral ook de preventie van huiselijk geweld is een publieke zaak waarvoor alle betrokkenen hun verantwoording moeten nemen. De eindverantwoording van de uitvoering van het GAC protocol ligt bij de coördinatoren van de jeugdathletiek en het atletiekteam in samenwerking met het bestuur.

Signalen van kindermishandeling bij de GAC zijn te onderscheiden in:

- Signalen van mishandeling door trainers of andere kinderen, bijvoorbeeld schreeuwen, kwetsen, vernederen, pesten.
  - Wat te doen
    - Toon belangstelling / betrokkenheid naar het kind (veiligheid)
    - Door trainer → spreek trainer aan op zijn/haar gedrag en verantwoordelijkheid (blijf bij eigen constatering en doe het eventueel samen met coördinator)
    - door kinderen → ga gesprek aan met de groep, spreek gedragsregels af en evalueer deze ook met de groep (doe dit eventueel samen met coördinator).
    - evalueer je bevindingen en acties met collega trainers en de coördinator
- Signalen van huiselijk geweld vanuit de thuissituatie (denk bijvoorbeeld aan relatieproblematiek ouders) of signalen van mishandeling. Signalen waar je als sportvereniging waarschijnlijk het meest mee te maken hebt:
  - Lichamelijke verwaarlozing > signaal: een kind is onvoldoende gekleed of gevoed of lijkt onvoldoende nachtrust te krijgen.
  - Lichamelijk mishandeling > signaal: een kind heeft blauwe plekken of andere verwondingen.
  - Emotionele verwaarlozing bijv. een kind lijkt nooit belangstelling te krijgen voor zijn sportactiviteiten/ wedstrijden enz.
  - Emotionele mishandeling bijv. een kind wordt door zijn ouders gekwetst of vernederd al of niet in bijzijn van anderen omdat hij onvoldoende presteert

Emotionele verwaarlozing en/of mishandeling kan leiden tot gedragsproblemen zoals stil teruggetrokken gedrag of juist agressief gedrag.

- Wat te doen
  - Toon zelf belangstelling en betrokkenheid naar het kind
  - Pleeg (vertrouwelijk) overleg met je collega trainers / coördinator of zij dezelfde signalen zien/horen en blijf daarbij bij de feiten.
  - Leg je bevindingen (eventueel i.o.m. coördinator) voor aan de aandachtsfunctionaris kindermishandeling van de GAC (meldpunt.kindermishandeling@gach.nl ) en overleg over de eventuele vervolgstappen.

### **Vervolgstappen**

De vervolgstappen zijn volledig afhankelijk van de mate van mishandeling en de mate van het contact met de ouders.

Er kan ook (eventueel anoniem) advies gevraagd worden bij het Advies- en Meldpunt Kindermishandeling. Bereikbaar via tel. 0900-123 1230 of via de website: [www.amk-nederland.nl](http://www.amk-nederland.nl)



## **ALGEMENE VEILIGHEIDSMATREGELEN**

### **Baanreglement**

- Algemeen
  - Trainingen vinden plaats onder begeleiding van een trainer op de afgesproken tijden.
  - De atleten dienen de instructies van een trainer op te volgen.
  - Het materiaal wordt uitsluitend gebruikt waarvoor het bestemd is.
  - Alle gebruikte materialen dienen door de atleten/trainers worden opgeruimd op de juiste plaats in het materiaalhok.
  - Bij pupillen en CD-junioren dient een trainer de atleten te begeleiden bij het opruimen.
  - De accommodatie dient na gebruik netjes achter gelaten te worden.
- Rondbaan
  - Laan 1 en 2 alleen gebruiken voor snelheidstrainingen, tempolopen e.d.
  - Laan 3 en 4 vrij houden voor inlopen en uitlopen.
  - Laan 5 t/m 10 gebruiken voor loopoefeningen met materialen.
  - Het start/ finish gedeelte zoveel mogelijk vrij houden.
  - Bij oversteken van de baan altijd opletten en lopers voorrang verlenen.
  - Loop altijd in de looprichting op de rondbaan (laan 1 t/m 6)
- Werpen
  - De werponderdelen moeten bij de daarvoor bestemde sectoren plaats vinden.
  - Bij de werponderdelen discuswerpen, kogelslingeren en speerwerpen is het verplicht om de sectoren af te zetten met pylonen.

### **Aanvulling 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 zo nodig 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 bevriezing, 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 krachtraining**

- Het trainen in de krachtruimte geschiedt op eigen risico. Het bestuur is niet aansprakelijk voor opgelopen letsel.
- Het is niet toegestaan met gewichten te trainen als je alleen in de krachtruimte bent, uitsluitend met andere atleten of begeleiding!
- Beginners mogen uitsluitend onder begeleiding van een ervaren atleet of begeleiding gebruik maken van de krachtruimte.
- Bij alle typen bankdrukken en squats moet er altijd met spotters worden gewerkt.
- 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. Het materiaal wordt uitsluitend gebruikt waarvoor het bedoeld is.
- Houdt de krachttrainingruimte ordelijk en netjes. Leg de materialen en gewichten na afloop van de oefeningen weer op de juiste plaats. Sluit ramen en deuren bij vertrek.
- Losse halterstang oefeningen
  - Alleen uitvoeren op de 2 speciale krachtvloeren
  - Na de oefeningen losse gewichten verwijderen van de stang en opruimen
  - Halterstang opruimen in opbergrek
- Krachtapparaten
  - Gebruik maken van handdoek (vb bankdrukken)
  - Na de oefeningen losse gewichten verwijderen en opruimen.
- Fietsen mogen alleen binnen gebruikt worden
- Het terras is voorzien van tegels die niet berekend zijn op belastingen van medizinenballen, losse bankjes, fietsen en andere kracht apparaten. Het gebruik van het terras voor dergelijke activiteiten is verboden.

### **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.

### **Aanvulling trainingsrek**

- Het trainingsrek is geen speeltoestel, gebruik is alleen toegestaan onder toezicht van een deskundige trainer.
- Het trainingsrek is niet geschikt en daarmee verboden gebied voor jeugdathleten en atleten < 1,50 meter.
- Oefeningen moeten ruim binnen de marge van de vaardigheden van de atleet blijven, risico's moeten zoveel mogelijk vermeden worden.
- Bij gebruik moeten matten worden gelegd onder de rekstokken en de horizontale ladder voor een zachte landing.
- Tijdens oefeningen aan de rekstok mag er uitsluitend gezwaaid worden met het gezicht naar de stenen rand/stoep. Verlies van grip gebeurt meestal in de achterzwaai, daar is dan voldoende open ruimte voor vallen.

## **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<sup>e</sup> groep op ruime afstand achter de 1<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> groep op 2 meter achter de 1<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> groep op 3 meter achter de 1<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> groep op 3 meter achter de 1<sup>e</sup> 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 & Hinkstapspringen**

- 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.

### **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.



## **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**



[www.gach.nl](http://www.gach.nl)

## **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:**