



Veiligheidsplan voor loopgroepen bij RCW Woerden.

Dit veiligheidsplan voor loopgroepen bij RCW is preventief bedoeld en beschrijft hoe te handelen.

1. Definities

- Ongeval: Onverwachte gebeurtenis met schade of verwonding tot gevolg. Bijvoorbeeld verkeersongeval, valpartij, hondenbeet of insectenbeet.
- Calamiteit: Onverwachte levensbedreigende gebeurtenis, bijvoorbeeld een ramp of hartfalen -die onmiddellijk medische aandacht vragen.
- Blessure: Verwonding of beschadiging van het lichaam door een oorzaak van buitenaf.

2. Uitgangspunten

- Dit veiligheidsplan dient bij iedere trainer en loper bekend te zijn.
- Handhaving van de regels is ook de verantwoordelijkheid van de lopers.
- De trainers beschikken tijdens de training over een mobiele telefoon. Tevens zijn ze in het bezit van de belangrijke nood telefoonnummers.
- Een loopgroep heeft maximaal 20 deelnemers, conform beleidsplan.
- De trainer ziet toe op naleving van de verkeersregels.
- Lopers zorgen zelf voor bij de temperatuur passende kleding ter voorkoming van onderkoeling of oververhitting tijdens de training.
- Lopers nemen voldoende vocht/water mee ter voorkoming van uitdroging bij hogere temperaturen.

3. Verkeersregels

- De groepen houden zich aan de verkeersregels o.a. de stoptekens worden te allen tijde gerespecteerd.
- Rechts lopen, afhankelijk van de beschikbare ruimte en zicht, maximaal twee aan twee of als ruimte ontbreekt, achter elkaar.
- De voorste lopers geven verbale signalen aan de groep bij tegemoetkomend verkeer of obstakels.
- De laatste lopers blijven niet alleen.
- In het donker (na zonsondergang of bij zware bewolking) is het verplicht een reflecterend hesje te dragen (aan te raden is verlichting (lampje) naast hesje).

4. Klimaat

- Bij lage temperaturen wordt er niet getraind als door vorst en/of sneeuwval de te belopen wegvakken glad zijn. E.e.a. is ter beoordeling van de trainers van dienst en zal indien mogelijk op de website en via e-mail kenbaar gemaakt worden.
- Bij temperaturen boven 25 °C wordt de training qua intensiteit aangepast en de lopers moeten daarbij de gelegenheid krijgen regelmatig te drinken.



- Bij temperaturen boven 30 °C wordt door de trainers overwogen om de training af te gelasten. Het besluit hiertoe zal bij het clubgebouw en indien mogelijk de avond vooraf op de website en via e-mail kenbaar gemaakt worden.
- Bij onweer wordt de training onmiddellijk gestaakt en een veilige plek opgezocht.

Onveilige plaatsen

- ✓ In de buurt van of onder alleenstaande bomen.
- ✓ In de buurt van of op open water.
- ✓ Boven of langs een hoog gebouw, heuvel.
- ✓ Open veld.
- ✓ Omheiningen (ook niet-metalen omheiningen), bedradingen of leidingen.

Veilige plaatsen

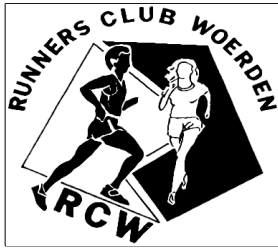
- ✓ In een gebouw, weg van de ramen.
- ✓ In een gesloten metalen kooi zoals een auto.

Wanneer er geen schuilplaats in de buurt is

- ✓ Blijf uit de buurt van hoge bomen, lantaarnpalen, torens, hoogspanningsleidingen of open water.
- ✓ Blijf minstens op 3 m afstand van hekwerken of afrasteringen. Ga niet op het hoogste punt van de omgeving staan.
- ✓ In groep loop je een groter risico op blikseminslag. Blijf dus niet bij elkaar maar zoek beschutting of blijf minstens 3 m van elkaar.
- ✓ Ga gehurkt op je tenen zitten, sla de armen om de knieën, het hoofd zo laag mogelijk, de handen over de oren en de voeten tegen elkaar.
Ga nooit plat op de grond liggen. Hurk zo mogelijk in een greppel.

5. Spoedeisend ongeval of calamiteiten

- Heeft de trainer een coördinerende rol.
- Bij een ongeluk wordt:
 - Gezorgd voor een veilige omgeving voor de loopgroep en geblesseerde persoon. Het slachtoffer wordt bij voorkeur niet verplaatst in verband met eventuele verwondingen aan nek en rug.
 - De loper gerust gesteld en gezorgd voor beschutting (evt. warmte deken). Zorg dat iemand de trainer assisteert en draag de groep over aan een andere loper.
 - Gezorgd voor professionele hulp door 112 te bellen (situatie en locatie doorgeven, reanimatienoodzaak en wacht op instructies).
 - Bij hartfalen start de bevoegd trainer(s) of lopers met reanimeren totdat professionele hulp is gearriveerd.



6. Op het eerste gezicht niet spoedeisende ongeval of blessure

Voorbeelden van ongevallen of blessures zijn:

- ✓ Vallen
- ✓ Verzwikking
- ✓ Spierblessure
- ✓ Hondenbeet

Te nemen maatregelen:

Vaststellen of de training voor deze loper kan worden voortgezet, zoniet dan verlaat de loper onder begeleiding van de trainer of medeloper de training (het liefst 2 lopers). Dus de loper blijft nooit alleen.

- Indien nodig kan de EHBO tas in de kast bij RCW gebruikt worden.
- Bespreek na de training met de loper of en hoe deze thuis kan komen.