



Atletiek Vereniging Wijchen
Opgericht 6 november 1984
Adres: Wijchert 4,
6603 AG, Wijchen,
Tel. Nr. 024-6451803



Bijlage TC Huishoudelijk Reglement AVWijchen

Regels voor het veilig gebruik van de accommodatie tijdens trainingen



Atletiek Vereniging Wijchen
Opgericht 6 november 1984
Adres: Wijchert 4,
6603 AG, Wijchen,
Tel. Nr. 024-6451803



Versiebeheer en geldigheid.

Deze bijlage TC van het HR is het laatst gewijzigd op: Zondag 21 maart 2004.
En is goedgekeurd door:

Bestuur AVW namens het bestuur: De Voorzitter. R. Bullinga	Ledenvergadering namens de leden: de Secretaris M. Versterre	Technische Commissie namens de trainers: de Trainingscoördinator R. Krebbers



1	Algemeen	5
1.1	DE TRAINER	6
1.2	DE ATLEET	8
1.3	OUDERS/VERZORGERS/BEZOEKERS	10
2	Regels voor het gebruik van het rondbaan gedeelte van de accommodatie	11
2.1	ALGEMEEN	11
2.2	RONDBAANGEDEELTE	11
2.3	INFOKAART/CHECKLIST SPRINT- EN LOOPONDERDELEN	12
2.4	HORDENLOPEN	12
2.5	INFOKAART/CHECKLIST HORDENLOPEN	12
3	Regels voor het gebruik van de accommodaties voor de springnummers	13
3.1	ALGEMEEN	13
3.2	(HINKSTAP)VERSPRINGEN	13
3.3	INFOKAART/CHECKLIST (HINKSTAP)VERSPRINGEN	13
3.4	HOOGSPRINGEN	14
3.5	INFOKAART/CHECKLIST HOOGSPRINGEN	14
3.6	POLSSTOKHOOGSPRINGEN	15
3.7	INFOKAART/CHECKLIST POLSSTOKHOOGSPRINGEN	15
4	Regels voor het gebruik van de accommodaties voor de werpnummers	16
4.1	ALGEMEEN	16
4.2	KOGELSTOTEN	17
4.3	INFOKAART/CHECKLIST KOGELSTOTEN	18
4.4	DISCUSWERPEN	18
4.5	INFOKAART/CHECKLIST DISCUSWERPEN	19
4.6	KOGELSLINGEREN	19
4.7	INFOKAART/CHECKLIST KOGELSLINGEREN	20
4.8	GEWICHTWERPEN	20
4.9	INFOKAART/CHECKLIST GEWICHTWERPEN	21
4.10	SPEERWERPEN	21
4.11	INFOKAART/CHECKLIST SPEERWERPEN	21
5	Regels voor het gebruik van een indoor-accommodatie / gymzaal	23
5.1	ALGEMEEN	23
5.2	DE TRAINER	24
5.3	SPRINTNUMMERS	25
5.4	SPRINGNUMMERS	25
5.5	WERPNUMMERS	26
6	Regels voor het gebruik van de krachttrainingruimte	27
6.1	ALGEMEEN	27
6.2	INFOKAART/CHECKLIST KRACHTTRAINING	28
7	Regels voor de trainingen buiten de atletiekaccommodatie	29
7.1	ALGEMEEN	29
7.2	SPECIFIEK	29
8	Bijlage 1: Verhouding (assistent) train(st)er : atleten per categorie	30



Atletiek Vereniging Wijchen

Opgericht 6 november 1984

Adres: Wijchert 4,
6603 AG, Wijchen,
Tel. Nr. 024-6451803





1 Algemeen

Iedereen zal het er over eens zijn dat het van groot belang is dat alle leden geen onnodig risico lopen bij hun atletiek- en loopsportbeoefening. Het is dus belangrijk dat de baan, eventuele andere accommodaties en de materialen tijdens de trainingen (en wedstrijden) zo gebruikt worden dat de gebruiker voor zichzelf en voor anderen geen gevaar oplevert. Net zoals bij deelname in het verkeer betekent het dat er bepaalde regels gesteld moeten worden. En eveneens net zoals in het verkeersreglement betekent dat ook dat iedereen geacht wordt deze regels te kennen en zich eraan te houden heeft. **Hiertoe zullen deze regels voor ieder lid zijn in te zien in de reglementenklapper (infokast clubhuis) en op de website (www.avwijchen.nl). Ze zijn verder altijd bij de secretaris op te vragen.**

Binnen de vereniging heeft iedereen een verantwoordelijkheid bij het veilig gebruik van de accommodatie. **Het bestuur van de vereniging is ervoor verantwoordelijk dat:**

- De accommodatie voldoet aan de eisen van het wedstrijdreglement van de KNAU en zo goed als mogelijk onderhouden wordt.
- De materialen goedgekeurd, veilig en zo goed als mogelijk onderhouden zijn.
- Het 'eenieder duidelijk is' waar belangstellenden (zoals ouders, vrienden, etc.) zich tijdens de trainingen mogen bevinden.
- Eenieder op de hoogte wordt gebracht van het huishoudelijk reglement en de daarbij behorende bijlagen.

Daarnaast heeft het bestuur de verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen, dat als er toch wat mis gaat, er snel adequate hulp geboden kan worden. Zo zal:

- Op of bij de baan een ingerichte EHBO-post aanwezig en als zodanig aangegeven moeten zijn.
- Er tijdens thuiswedstrijden altijd één of meerdere personen aanwezig moeten zijn die EHBO kunnen verlenen, waar ook reanimeren onder valt! Het moet voor eenieder duidelijk zijn wie deze personen zijn.
- Op of bij de baan altijd gebruik gemaakt moet kunnen worden van een (mobiele) telefoon.
- Ervoor gezorgd moeten worden dat een 'hulpauto' of een ambulance snel de accommodatie op kan rijden. Dat betekent dat er geen geparkeerde auto's voor de ingang mogen staan!
- Ervoor gezorgd moeten worden dat er een deugdelijk 'calamiteitenplan' is. Zo dient er onder andere een overzicht (plattegrond) te zijn van brandblusapparatuur, verbandtrommel, brancard, etc.

De TC van de vereniging is, gemandateerd door het bestuur, ervoor verantwoordelijk dat:

- De (assistent)trainers zo goed als mogelijk voor hun taak zijn opgeleid en eventueel applicaties volgen.
- De (assistent)trainers zo goed als mogelijk geïnstrueerd zijn over het veilig gebruik van de accommodatie en materialen in de breedste zin des woords.
- Het 'eenieder duidelijk is' dat de (assistent)trainers verantwoordelijk zijn voor de organisatie van de training en de veiligheid binnen de groep en daartoe bepaalde bevoegdheden hebben gekregen van het bestuur (zie onder 'De trainer is verantwoordelijk.....').
- Iedere trainer op de hoogte wordt gebracht van het huishoudelijk reglement en de daarbij behorende bijlagen.



1.1 De Trainer

De trainer is verantwoordelijk voor de organisatie van de training en de veiligheid binnen de groep. De trainer dient ook aandacht te besteden aan de sociale veiligheid (zie document: sociale veiligheid K.N.A.U.).

- De trainer heeft van het bestuur de bevoegdheid gekregen om een training te verzorgen.
- **Het gebruik van de accommodatie (trainingstechnisch) is voorbehouden aan een, door de TC aangestelde, train(st)er die atleten een geplande training (een door de TC geaccordeerde training die op het zomer- of winterschema staat) laat uitvoeren.** De TC is ten alle tijden bevoegd de aanstelling en bevoegdheid van train(st)ers in te trekken of toe te kennen indien hiertoe gegronde reden mocht zijn. Dit dient wel te gebeuren volgens de daartoe opgestelde procedure.
- Een trainer behoort minimaal 10 minuten voor aanvang van de training aanwezig te zijn.
- De trainer heeft van het bestuur de bevoegdheid gekregen om een training af te lassen bij bijzondere (weers)omstandigheden. Dat houdt in dat de trainer kennis dient te hebben van:
 - De speciale risico's die extreme weersinvloeden, zoals strenge vorst, sneeuw, extreme regenval, dichte mist, duisternis en onweer (indien binnen 10 seconden na een bliksemflits de donderslag volgt moeten baan en veld worden vrijgemaakt en moet iedereen in het clubgebouw blijven) met zich mee brengen.
 - De veiligheidsregels voortvloeiend uit het "verkeersreglement" kent m.b.t. rechts en links lopen, lopen op smalle, holle en bolle paden en geaccidenteerd terrein.
 - De veiligheidsregels van het "Sporttechnisch Veiligheidsplan ARBO" kent.
- Bij **slechte** weersomstandigheden (gladde baan door regen of bevroering, koude of hitte, etc.) dienen de trainingen overeenkomstig aangepast te worden.
Wees o.a. attent op:
 1. gladde afzet bij hoogspringen, speerwerpen, hordenlopen, polsstokhoogspringen (gebruik spikes);
 2. bevroren grond in de verspringbak.
- De groep die getraind wordt dien je goed onder controle te hebben. Probeer met de juiste *pedagogische maatregelen* de motivatie en oplettendheid van de atleten te vergroten.
- Schroom niet om **lastige** atleten op hun gedrag te wijzen. Geef een **waarschuwing** of laat de desbetreffende atleet even 'afkoelen' en praat na afloop met hem of haar en eventueel de ouders (zie ook Anti-Pest-beleid).
- Ga nooit staan schreeuwen of pak iemand **ruw beet**, want dan heb je pedagogisch gezien geen andere hulpmiddelen meer.
- Een trainer heeft tevens de bevoegdheid van het bestuur gekregen om een atleet uit de groep te verwijderen als de gang van zaken of de veiligheid van de groep dit vereist (zie artikel 13 van het "algemeen" huishoudelijk reglement). Hierbij moet worden aangetekend dat de atleet niet van het veld of uit de zaal mag worden gestuurd. Deze moet in de buurt van de trainingsgroep blijven. De trainer moet na de training hiervan melding maken bij de ouders/verzorgers en de betreffende hoofdtrainer, zodat er actie kan worden ondernomen en de juiste procedure wordt gevolgd.
- Train(st)ers wordt sterk aangeraden de EHBSO-clinics, georganiseerd door de Medische Commissie, te volgen.
- De trainer(st)ers hebben de verantwoordelijk atleten erop te wijzen dat: alle ruimtes van het atletiekcentrum (zowel de materiaalberging als de kantine en de kleedkamers) netjes gehouden dienen



Atletiek Vereniging Wijchen
Opgericht 6 november 1984
Adres: Wijchert 4,
6603 AG, Wijchen,
Tel. Nr. 024-6451803



te worden. Dat men geen kleding, tassen, materialen, fietsen, etc. rond laat slingeren. Dat men bij de training gebruikte materialen op de juiste **plaats en wijze** opbergt. Dat er geen **kauwgum, snoep en sieraden** gebruikt worden tijdens het sporten. Dat atleten de juiste kleding en schoenen (veters vast en spikes meenemen) dragen.

- 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 (periodeplanning, jaarplanning, etc.). Er dient een vast schema te zijn voor de verschillende groepen en onderdelen, gericht op een veilige uitvoerbaarheid.
- Een trainer behoort het gebruik van het rondbaangedeelte en/of het middenterrein te plannen op het planbord. Dit kan simpelweg door de vooraf gemaakte lange termijnplanning van de categoriegroep over te brengen op het planbord. Men geeft dit aan door het specifieke kaartje van de categoriegroep op het geplande onderdeel en de geplande datum te plaatsen.
- Spreek onderling, indien nodig, met de betreffende trainers een baanindeling af en/of het veilig benutten van de ruimte. Wie gaat wat doen.
- Een *juiste* methodiek is van essentieel belang. Zorg voor een goede warming-up, niet inlopen op de binnenbaan, geef onderdelen die veel concentratie vergen aan het begin van de training. Verg niet te lang achter elkaar volle concentratie (dit geldt voor zowel de atleten als de trainers).
- Er moet een gevoel van **medeverantwoordelijkheid** bij alle begeleiders/leden aanwezig zijn, zodat we elkaar op een goede manier kunnen wijzen op eventuele fouten in de organisatie van de trainingen, die gevaarlijk kunnen zijn.
- Er is door de TC per categorie een minimale verhouding (trainers : atleten) vastgesteld. Als dit niet te realiseren is door een trainers tekort moet dit ruim van tevoren (minimaal 1 dag) aan de hoofdtrainer worden gemeld.
- 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 gemaakt en houdt rekening met andere groepen (train(st)ers dienen atleten te wijzen op de betreffende regels, deze zijn in te zien in de reglementenklapper in de infokast clubhuis en op www.avwijchen.nl). Check regelmatig of (nieuwe) atleten op de hoogte zijn van de betreffende regels, ga er niet klakkeloos vanuit dat men alle regels kent.
- Wees altijd **VOORZICHTIG** bij het oversteken van de baan of veld. In welke banen wordt gelopen, zijn er werptrainingen?
- Loop niet dwars met je groep door andere trainingsgroepen heen.
- Zorg voor **veilig** vervoer van het te gebruiken materiaal vanuit de berging naar de trainingsplek en weer terug. Doe dit zelf of laat je assisteren door 1 of 2 atleten. Ruim na afloop meteen alle materialen op !!!
- Er dient melding gedaan te worden van ongevallen, bijna ongevallen en andere situaties de veiligheid betreffende. De ouders worden geïnformeerd. De betrokken trainer vult na afloop het meldingsformulier in (voorrudig in de betreffende categorieklapper in het trainersshonk en/of verkrijgbaar bij de betreffende vertegenwoordiger).
- Er dienen *infokaarten* (checklist, tekening, etc.) te zijn met daarop vermeld de veiligheidsregels bij de desbetreffende atletiekonderdelen. De train(st)er is verplicht deze te gebruiken en de aanwijzingen op deze infokaarten op te volgen.



1.2 De atleet

Ook de atleet heeft een eigen verantwoordelijkheid.

Atleten dienen zich te houden aan de aanwijzingen van de trainer en aan hetgeen beschreven staat in de diverse reglementen. Atleten dienen op de hoogte te zijn van het Huishoudelijk Reglement en de bijlagen (hiertoe zullen deze regels voor ieder lid zijn in te zien in de reglementenklapper (infokast clubhuis) en op de website (www.avwijchen.nl), verder zijn ze altijd bij de secretaris op te vragen).

Bij kinderen is de ouder/verzorger verplicht het Huishoudelijk Reglement en de bijlagen te lezen en het kind hiervan op de hoogte te brengen.

Buiten de trainingstijden worden de ouders/verzorgers van kinderen geacht de verantwoordelijkheid van de train(st)er over te nemen en op de kinderen te letten. Zowel op als buiten de accommodatie. Wees dus op tijd, zowel voor als na de training!

Atleten mogen alleen van de accommodatie gebruik maken (in trainingstechnische zin) als zij onder begeleiding van een, door de TC aangestelde, train(st)er een geplande training (een door de TC geaccordeerde training die op het zomer- of winterschema staat) uitvoeren. De TC is ten alle tijden bevoegd een atleet te weren van een training, indien hiertoe gegronde reden mocht zijn. Dit dient wel te gebeuren volgens de daartoe opgestelde procedure.

Als er buiten de accommodatie getraind wordt, zijn atleten gehouden aan het verkeersreglement. Zij dienen voor andere weggebruikers goed zichtbaar te zijn. Als de training in het donker plaatsvindt, dienen zij verlichting en/of kleding met reflecterend materiaal te dragen.

Een atleet heeft ook in sportmedische zin een eigen verantwoordelijkheid. Uitgangspunt is dat atleten alleen aan de trainingen/wedstrijden deelnemen als zij sportmedisch gezien fit zijn (of daarover sportmedisch advies hebben ingewonnen). Eventuele zaken die in dit opzicht van belang kunnen zijn voor de trainer en voor het toepassen van EHBO dienen bij de trainer bekend te worden gemaakt (zoals bijv. cara, diabetes, allergieën, hartproblemen, nachtblindheid, etc.) ook via het anamneseformulier. Atleten dienen minimaal voor aanvang van de training aanwezig te zijn.

- Baanregels (o.a. materiaalgebruik) dienen bekend te zijn. Vraag desnoods aan de train(st)er waar deze zijn in te zien of te raadplegen. Als er atleten zijn die niet op de hoogte zijn van de betreffende regels laat dit dan weten aan de train(st)er. 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.
- Vraag zonodig aan de train(st)er naar **veilig** vervoer van het te gebruiken materiaal vanuit de berging naar de trainingsplek en weer terug. Doe dit op aanvragen van de train(st)er zelf of laat je assisteren door 1 of 2 atleten. Assistentie van de train(st)er is verplicht. Ruim na afloop meteen alle materialen op !!!



- De atleten hebben de verantwoordelijkheid om er voor te zorgen dat: alle ruimtes van het atletiekcentrum (zowel de kantine en de kleedkamers) netjes gehouden dienen te worden. Men geen kleding, tassen, materialen, etc. rond laat slingeren. Men bij de training gebruikte materialen op de juiste **plaats en wijze** opbergt volgens de aanwijzingen van de train(st)er. Er geen **kauwgum, snoep en sieraden** gebruikt worden tijdens het sporten. Dat de juiste kleding en schoenen (veters vast en spikes meenemen) worden gedragen.
- Zorg ervoor dat je zelf het **goede voorbeeld** geeft. Vooral van de oudere atleten mag een dergelijke houding verwacht worden.
- Er moet een gevoel van **medeverantwoordelijkheid** bij alle leden aanwezig zijn, zodat we elkaar op een goede manier kunnen wijzen op eventuele fouten waarvan de consequenties gevaar op kunnen leveren.

Als een atleet, betreffende de categorie B-junior t/m master, de mening is toebedeeld specifieke training van een bepaald onderdeel te willen genieten buiten zijn ingedeelde categorie groep, is hij/zij en de trainer(s) verplicht de volgende punten in volgorde 1 t/m 6 op te volgen.

1. Een atleet kan aangeven dat er behoefte bij hem/haar is om specialistische training te willen genieten. (Ook kan er worden gescout, bij bovengenoemde categorieën, door de train(st)er(s) en/of de leden van de talenten commissie. Laatstgenoemden moeten dan wel een vastgestelde procedure van de talenten commissie volgen en bespreken of er ook vanuit de atleet (incidenteel kan dit een C-junior zijn) interesse is).
2. De atleet (indien akkoord punt 1) geeft dit aan bij zijn/haar train(st)er.
3. De train(st)er geeft punt 2 door aan de talenten commissie.
4. De talenten commissie bepaald of de atleet kwaliteit genoeg heeft om hiervoor in aanmerking te komen.
5. Indien de talenten commissie bepaald dat de atleet hiervoor in aanmerking komt, kan de procedure verder worden gevolgd bij punt 6. Indien dit niet het geval is, deelt de commissie dit mee aan de atleet, de train(st)er en de hoofdtrainer en stopt hier de procedure.
6. De talenten commissie overlegt met de betreffende specialistentrainer(s) of hij/zij akkoord is/zijn gegaan (is er nog ruimte in de groep, past de atleet bij de groep etc.)
7. Indien de betreffende specialistentrainer(s) vind(en) dat de atleet in aanmerking komt voor de specialisten training, delen zij dit mee aan de betreffende trainer van punt 1 (en de andere trainers van de categoriegroep).
8. Indien de trainer(s) van de specialisatie training goedkeuring geeft/geven, wordt duidelijk afgesproken met de trainer(s) van de categorie groep en de atleet: op welk(e) tijdstip(pen), op welke data, hoeveel trainingen de atleet volgt. Indien de trainer van de specialisatie na verloop van tijd ziet dat de atleet toch niet de kwaliteit bezit en/of niet zoals vooraf afgesproken regelmaat op de trainingen verschijnt, koppelt hij dit terug met de atleet, de betreffende trainer(s), hoofdtrainer en talenten commissie en stopt hier de procedure (d.w.z. dat de betreffende atleet alleen de trainingen van zijn/haar categorie groep gaat volgen en niet meer de trainingen bij de specialisten groep).



1.3 Ouders/verzorgers/bezoekers

Ook ouders/verzorgers en bezoekers hebben een eigen verantwoordelijkheid

Ouders/verzorgers en bezoekers dienen zich te houden aan de aanwijzingen van de trainer en aan hetgeen beschreven staat in de diverse reglementen (een zeer korte samenvatting van de regels zal te zijner tijd komen te staan op een infobord bij de baan). Ouders/verzorgers en bezoekers dienen op de hoogte te zijn van het Huishoudelijk Reglement en de bijlagen (hiertoe zullen deze regels voor eenieder zijn in te zien in de reglementenklapper (infokast clubhuis) en op de website (www.avwijchen.nl), verder zijn ze altijd bij de secretaris op te vragen). Bij kinderen is de ouder/verzorger/bezoeker verplicht het Huishoudelijk Reglement en de bijlagen te lezen en het kind hiervan op de hoogte te brengen.

Buiten de trainingstijden en tijdens wedstrijden worden de ouders/verzorgers/bezoekers van kinderen geacht de verantwoordelijkheid over het kind te bewaken en op de kinderen te letten. Zowel op als buiten de accommodatie.

Ouders/verzorgers en bezoekers mogen niet van de accommodatie gebruik maken (in trainingstechnische zin). En ook niet op het rondbaangedeelte of het middenveld als begeleider tijdens de wedstrijd. Of dit moet door het W.O.C. zijn toegestaan. De TC is ten alle tijden bevoegd een ouders/verzorgers/bezoekers te weren van de accommodatie en een training, indien hiertoe gegronde redenen mocht zijn. Dit dient wel te gebeuren volgens de daartoe opgestelde procedure.

Ouders/verzorgers zijn verplicht zich buiten de accommodatie te houden aan het verkeersreglement. Zij dienen hun kind hiervan op de hoogte te brengen en te zorgen dat het kind voor andere weggebruikers goed zichtbaar is. Als de training buiten de accommodatie in het donker plaatsvindt, dienen zij te zorgen dat het kind verlichting en/of kleding met reflecterend materiaal te dragen.

Een ouders/verzorger heeft ook in sportmedische zin een verantwoordelijkheid. Uitgangspunt is dat hun kinderen alleen aan de trainingen/wedstrijden deelnemen als zij sportmedisch gezien fit zijn (of daarover sportmedisch advies hebben ingewonnen). Eventuele zaken die in dit opzicht van belang kunnen zijn voor de trainer en voor het toepassen van EHBO dienen bij de trainer bekend te worden gemaakt (zoals bijv. cara, diabetes, allergieën, hartproblemen, nachtblindheid, etc.) ook via het anamneseformulier. Ouders/verzorgers dienen te zorgen dat hun kind minimaal voor aanvang van de training aanwezig is.

Ouders/verzorgers en bezoekers zijn ervoor verantwoordelijk dat:

- Zij bekend zijn met de baanregels (o.a. materiaalgebruik). Vraag desnoods aan de train(st)er waar deze zijn in te zien of te raadplegen. Als er kinderen zijn die niet op de hoogte zijn van de betreffende regels laat dit dan weten aan de train(st)er. Houdt rekening met andere gebruikers van de accommodatie.
- Wees altijd **VOORZICHTIG** bij het bezoeken van de accommodatie, ook als u als toeschouwer aanwezig bent.
- Houdt de accommodatie schoon. Ruim tijdens u bezoek disposables meteen op !!!



2 Regels voor het gebruik van het rondbaangedeelte van de accommodatie

2.1 Algemeen

- De trainer is verantwoordelijk voor de organisatie van de training en de veiligheid binnen de groep en moet vooraf duidelijke afspraken maken met de andere trainers, die van de het rondbaangedeelte en/of de rest van de buitenaccommodatie gebruik maken. Duidelijke afspraken maken in welke banen en over welke afstanden wordt gelopen.
- **Het gebruik van het rondbaangedeelte (in trainingstechnische zin) is voorbehouden aan atleten die onder begeleiding van een, door de TC aangestelde, train(st)er een geplande training (een door de TC geaccordeerde training die op het zomer- of winterschema staat) uitvoeren.** De TC is ten alle tijden bevoegd een atleet en/of train(st)er te weren van een training, indien hiertoe gegronde reden mocht zijn. Dit dient wel te gebeuren volgens de daartoe opgestelde procedure.
- Iedereen die gebruik maakt van het rondbaangedeelte dient zich bewust te zijn van het risico van botsingen of ongevallen en dient zijn gedrag daarop aan te passen.
- Als de baan in de herfst (nat / bladeren) of winter glad (bevriezing / sneeuw) is, dient of de baan schoongemaakt te worden of de training daarop aangepast te worden. Er mag niet met zout gestrooid worden! Het schoonmaken van de baan mag alleen door de daartoe bevoegde personen gedaan worden.
- Men dient lampen v/d lichtmasten voor aanvang van de training te ontsteken. Een uitzondering hierop is het vooraf inlopen buiten de accommodatie.
- De trainer die als laatste het rondbaangedeelte en/of het middenveld verlaat zorgt dat de lampen van de lichtmasten worden gedoofd (communiceer dus goed met de andere gebruikers).
Indien men de lampen van de lichtmasten heeft gedoofd duurt het +/- 20 minuten voor men ze weer kan ontsteken.

2.2 Rondbaangedeelte

- Iedereen (die op snelheid traint) dient zich op de baan als regel aan de looprichting ('links om') te houden of zich zeer goed bewust te zijn van het risico dat het lopen in tegengestelde richting met zich mee kan brengen. Voorbeelden van 'tegen de looprichting' in lopen zijn: terugwandelen of dribbelen na een sprint (altijd aan de buitenkant van de baan) als er geen andere atleten meer aankomen; of 'tegen de richting in sprinten' daarbij gebruik makend van de 'meewind'.
- De binnenbaan dient zo veel mogelijk vrij gehouden te worden. Iedereen die klaar is met lopen, dient de binnenbaan zo snel mogelijk te verlaten.
- Niemand mag, zonder dat hij of zij zich ervan vergewist heeft of het gevaar voor anderen oplevert, van baan veranderen. Dat geldt ook voor de gebruikers van de binnenbaan (als ze ingehaald worden door op dat moment sneller lopende atleten).
- **De regel is dat baan 1 en baan 2 vrijgehouden worden voor diegenen die lopen. Dat betekent dat als er (andere) atleten trainen in deze banen daar:**
 - **Geen estafette trainingen gehouden mogen worden**
 - **Geen materiaal (startblokken, horden, pylonen etc.) geplaatst mag worden.**
- De binnenbaan dient zo veel mogelijk vrij gehouden te worden. Iedereen die klaar is met lopen, dient de binnenbaan zo snel mogelijk te verlaten.



- **Inlopen mag alleen in baan 3 t/m 6 indien deze niet bezet zijn.**
- Het materiaal moet altijd direct na gebruik weer van de baan gehaald en opgeborgen worden.
- Bij de estafettetrainingen heeft tape, als merkteken, de voorkeur (geen schoenen, etc.!).
- Bij nat weer liever niet op het gras lopen.
- Zorg voor voldoende uitloopruiimte.

2.3 Infokaart/Checklist Sprint- en looponderdelen

Organisatie:

1. Bereid je gedegen voor op de training;
2. Vul de aanwezigheidslijst/absentielijst in;
3. Check de anamneseoverzichtslijst i.v.m. aandachtspunten.
4. Vraag naar evt. voorkomende blessures of pijntjes;
5. Groepsgrootte die wordt toegestaan is afhankelijk van de voorgeschreven verhouding (assistent)trainer(s) : atleten per categorie (zie bijlage TC van het Huishoudelijk Reglement blz. 30).
6. Check of de benodigde materialen in orde zijn.
7. Wijs atleten op de specifieke gevaren.
8. **SCHROOM NIET DE TRAINING TE STOPPEN, indien u als trainer dit noodzakelijk acht.**

2.4 Hordenlopen

- De horden moeten van deugdelijk materiaal gemaakt zijn. Als de (bovenlat van de) horde kapot is, mag deze niet meer gebruikt worden.
- Het verstelbare gewicht in / aan het voetstuk (contragewicht) van de horde moet goed zijn ingesteld (en aangepast aan de hoogte).
- De trainer dient zich ervan te vergewissen dat alle horden op de afgesproken hoogte en afstand staan. Dat hoeft tijdens een training niet de wedstrijdafstand te zijn!
- **Bij de hordetraining mogen baan 1 en baan 2 niet gebruikt worden.**
- De horden mogen nooit van de verkeerde richting gelopen worden. Zij vallen dan bij eventueel aanraken niet om.
- Differentieer naar geoefendheid (snelheid en lichaamslengte).
- Liever niet tegen de zon in laten lopen.

2.5 Infokaart/Checklist Hordenlopen

Organisatie:

1. Bereid je gedegen voor op de training;
2. Vul de aanwezigheidslijst/absentielijst in;
3. Check de anamneseoverzichtslijst i.v.m. aandachtspunten.
4. Vraag naar evt. voorkomende blessures of pijntjes;
5. Groepsgrootte die wordt toegestaan is afhankelijk van de voorgeschreven verhouding (assistent)trainer(s) : atleten per categorie (zie bijlage TC van het Huishoudelijk Reglement blz. 30).
6. Check of de benodigde materialen in orde zijn.
7. Wijs atleten op de specifieke gevaren.
8. **SCHROOM NIET DE TRAINING TE STOPPEN, indien u als trainer dit noodzakelijk acht.**



3 Regels voor het gebruik van de accommodaties voor de springnummers

3.1 Algemeen

- **Het gebruik van het middenveld en de daarbij behorende aanlopen en installaties (in trainingstechnische zin) is voorbehouden aan atleten die onder begeleiding van een, door de TC aangestelde, train(st)er een geplande training (een door de TC geaccordeerde training die op het zomer- of winterschema staat) uitvoeren.** De TC is ten alle tijden bevoegd een atleet en/of train(st)er te weren van een training, indien hiertoe gegronde reden mocht zijn. Dit dient wel te gebeuren volgens de daartoe opgestelde procedure.
- De trainer is verantwoordelijk voor de organisatie van de training en de veiligheid binnen de groep.
- Als de aanloop en/of het afzetvlak in de herfst (nat / bladeren) of winter glad (bevriezing / sneeuw) is, dient of de aanloop en/of het afzetvlak schoongemaakt te worden of de training aangepast te worden.
- Het gebruik van de accommodaties en landingsmatten is voorbehouden aan die atleten die voor de springnummers trainen (of waarbij de sprongkrachttraining een onderdeel uitmaakt van hun training).

3.2 (Hinkstap)Verspringen

- Er dient voldoende (zacht) zand in de zandbak aanwezig te zijn. Eventueel dient het zand eerst 'omgeschept' te worden en of 'losgetrapt' te worden.
- Controleer het zand op scherpe voorwerpen en let op te harde ondergrond (bijvoorbeeld vorst in de grond of na langdurig regenen).
- Iedere atleet dient ervoor te zorgen dat hij / zij na iedere sprong weer 'het landingsgat' dichtmaakt. Zo nodig dient het (zand)oppervlak met een veger of hark weer (min of meer) egaal gemaakt te worden.
- Het aanloop- en afzetgedeelte moet zandvrij zijn / gemaakt worden. Hiervoor kunnen verschillende attributen gebruikt worden, zoals een hark, schop, een veger of een bezem. Deze attributen moeten altijd op een veilige plaats (met de punten naar beneden neergelegd worden) zodat niemand er over struikelt.
- De balken die gebruikt worden voor de afzet mogen niet 'uitgesleten' zijn en moeten op een zelfde niveau liggen als de rest van de aanloop. Bij de training moet de strook waar bij wedstrijden plasticine zit, goed opgevuld worden (zo mogelijk met een daartoe bestemde houten plank).
- De afstand tussen de afzetbalk en de bak, moet dusdanig zijn dat iedereen veilig in de bak kan landen. Dat geldt natuurlijk met name voor het hink-stapspringen, waar de afstand van de balk tot de zandbak eventueel aan het niveau van de springer aangepast moet worden.
- De balken die gebruikt worden voor de afzet mogen niet "uitgesleten" zijn en moeten op een zelfde niveau liggen als de rest van de aanloop.
- Ook bij bepaalde trainingsvormen waarbij niet op de balk afgezet wordt, dient er voldoende ruimte genomen te worden tussen de plaats waar beoogd wordt af te zetten en het begin van de zandbak.
- Atleten dienen na hun sprong achter uit de bak te lopen (in verband met het risico van een botsing met een volgende springer). Na de sprong niet door de bak teruglopen (omloopmarkering).
- Niet springen over **touw** dat aan palen vastzit (gebruik toverkoord, aan één kant los of in de hand vasthouden).

3.3 Infokaart/Checklist (Hinkstap)Verspringen

Organisatie:



1. Bereid je gedegen voor op de training;
2. Vul de aanwezigheidslijst/absentielijst in;
3. Check de anamneseoverzichtslijst i.v.m. aandachtspunten.
4. Vraag naar evt. voorkomende blessures of pijntjes;
5. Groepsgrootte die wordt toegestaan is afhankelijk van de voorgeschreven verhouding (assistent)trainer(s) : atleten per categorie (zie bijlage TC van het Huishoudelijk Reglement blz. 30).
6. Check of de benodigde materialen in orde zijn.
7. Wijs atleten op de specifieke gevaren.
8. **SCHROOM NIET DE TRAINING TE STOPPEN, indien u als trainer dit noodzakelijk acht.**

3.4 Hoogspringen

- Als de aanloop nat en/of glad is, moet de trainer zich afvragen of het wel verantwoord is een hoogspringtraining te geven in verband met het risico van uitglijden. Dit risico is extra groot als niet alle atleten gebruik maken van hoogspringspikes (hielpunten!).
- Zorg door middel van aanloopmarkeringen dat de atleten rechts c.q. links voor de mat afzetten.
- Let op bij afzetimitaties voor de mat langs (veiligheidsaspect: atleet is hierdoor makkelijker uit evenwicht te brengen).
- Atleten dienen na hun sprong de mat aan de zijkant te verlaten en daarna met een ruime bocht naar het beginpunt van hun aanloop terug te lopen (zodat de aanloop vrij blijft voor de andere springers).
- Bij beginners en bij bepaalde trainingsvormen verdient het gebruik van een elastisch toverkoord de voorkeur.
- Als een lat gebruikt wordt, mag deze niet vast tussen de staanders te liggen. De lat zelf dient aan de bovenkant rond te zijn en onbeschadigd.
- **Niet te snel met een lat beginnen**, bij beginners en bij bepaalde trainingsvormen verdient het gebruik van een elastisch toverkoord de voorkeur.
- De standaards moeten stevig staan, maar mogen niet tegen de mat steunen.
- Leer een veilige rugwaartse landing aan.
- De hoogspringmat moet voldoen aan de daaraan gestelde eisen in het wedstrijdreglement. De ruimte rondom de hoogspringmat moet vrij zijn. Bij beginners verdient het de aanbeveling om matten naast en achter de valmat te leggen.
- **Geen obstakels** aan de zijkant van de matten.
- Afstand verrijdbare kap tot mat moet minstens 3 meter zijn.
- Na iedere training dient de mat weer afgedekt en de standaards en lat weer opgeborgen te worden.

3.5 Infokaart/Checklist Hoogspringen

Organisatie:

1. Bereid je gedegen voor op de training;
2. Vul de aanwezigheidslijst/absentielijst in;
3. Check de anamneseoverzichtslijst i.v.m. aandachtspunten.
4. Vraag naar evt. voorkomende blessures of pijntjes;
5. Groepsgrootte die wordt toegestaan is afhankelijk van de voorgeschreven verhouding (assistent)trainer(s) : atleten per categorie (zie bijlage TC van het Huishoudelijk Reglement blz. 30).
6. Check of de benodigde materialen in orde zijn.
7. Wijs atleten op de specifieke gevaren.



8. Pas op met het openen en sluiten van overkappingen indien aanwezig.
9. **SCHROOM NIET DE TRAINING TE STOPPEN, indien u als trainer dit noodzakelijk acht.**

3.6 Polsstokhoogspringen

- Als de aanloop nat en/of glad is, moet de trainer zich afvragen of het wel verantwoord is een polsstokhoogtraining te geven in verband met het risico van uitglijden. Dit risico is extra groot als niet alle atleten gebruik maken van spikes. Dus liefst bij droog weer trainen.
- **Juiste stok** overeenkomstig vaardigheid, snelheid en gewicht van de atleet.
- **Geen obstakels** aan de zijkant van de matten.
- Bij alle vormen moet de trainer onmiddellijk in kunnen grijpen en vangen.
- Er dient gezorgd te worden voor een ruime, veilige landingsplaats (matten over glijdstandaards).
- Als een lat gebruikt wordt, mag deze niet vast tussen de standers liggen. De lat dient aan de bovenkant rond te zijn en onbeschadigd.
- Er zal vaak gesprongen worden met een elastisch toverkoord. Als er gebruik gemaakt wordt van een lat, moeten deze rond en onbeschadigd zijn.
- Atleten moeten zich realiseren dat polsstokken (duur en) breekbaar zijn. Een stok die breekt in de lucht is zeer gevaarlijk voor de springer! Atleten dienen dus uitermate zorgvuldig met de stokken om te gaan. Zo zal er steeds iemand moeten staan om de vallende stok te vangen en mogen de stokken niet op de grond neergelegd worden (maar op een omgekeerde horde of een andere steun).

3.7 Infokaart/Checklist Polsstokhoogspringen

Organisatie:

1. Bereid je gedegen voor op de training;
2. Vul de aanwezigheidslijst/absentielijst in;
3. Check de anamneseoverzichtslijst i.v.m. aandachtspunten.
4. Vraag naar evt. voorkomende blessures of pijntjes;
5. Groepsgrootte die wordt toegestaan is afhankelijk van de voorgeschreven verhouding (assistent)trainer(s) : atleten per categorie (zie bijlage TC van het Huishoudelijk Reglement blz. 30).
6. Check of de benodigde materialen in orde zijn.
7. Wijs atleten op de specifieke gevaren.
8. **SCHROOM NIET DE TRAINING TE STOPPEN, indien u als trainer dit noodzakelijk acht.**



4 Regels voor het gebruik van de accommodaties voor de werpnummers

4.1 Algemeen

- **Het gebruik van het middenveld en de daarbij behorende aanlopen en installaties (in trainingstechnische zin) is voorbehouden aan atleten die onder begeleiding van een, door de TC aangestelde, train(st)er een geplande training (een door de TC geaccordeerde training die op het zomer- of winterschema staat) uitvoeren.** De TC is ten alle tijden bevoegd een atleet en/of train(st)er te weren van een training, indien hiertoe gegronde reden mocht zijn. Dit dient wel te gebeuren volgens de daartoe opgestelde procedure.
- De trainer is verantwoordelijk voor de organisatie van de training en de veiligheid binnen de groep.
- Het gebruik van de accommodaties voor de werpnummers is voorbehouden aan die atleten die voor de werpnummers trainen. Hier wordt ook het middenveld mee bedoeld waar het werpmateriaal landt!
- De werpaccommodaties en met name ook de werpkooien dienen te voldoen aan de daaraan gestelde eisen in het wedstrijdreglement en zo goed als mogelijk onderhouden te zijn.
- De werpkooien dienen volgens het wedstrijdreglement gebruikt te worden, waarbij met name het dichtzetten van de deuren volgens de daarvoor beschreven regels wordt bedoeld.
- Binnen de vereniging zijn goede afspraken gemaakt wanneer er op de werpnummers getraind kan worden. Niet alleen de werpers, maar ook de andere atleten dienen zich van het gevaar bewust te zijn en goed op te letten. Dat geldt des te meer als er niet vanaf de officiële aanloop geworpen wordt.
- Dat houdt in dat er tijdens een training voor de pupillen en jongere junioren bijzonder goed moet worden opgelet door train(st)ers en oudere junioren of senioren atleten. Deze jonge atleten zien zelf onvoldoende gevaar, wat levensgevaarlijke situaties kan opleveren!
- Het is van groot belang dat er alleen gestoten en geworpen wordt in een volledig vrij veld. Er mag zich niemand in of inde buurt van de stoot-/ werpsector en het middenveld bevinden!
- Voor alle werpnummers geldt dat het materiaal nooit (terug)geworpen of gerold mag worden in de richting van andere atleten (ook niet als dat richting de ring of speerwerpaanloop is).
- Bij die werpnummers waarbij het materiaal op het gras landt, geldt dat de grasmat zoveel mogelijk hersteld moet worden (gat dichttrappen!).
- Als de werpaccommodatie in de herfst (nat / bladeren) of winter glad (bevriezing / sneeuw) is, dient deze of schoongemaakt te worden of de training aangepast te worden.
- Er mag niet worden geworpen bij vorst en het heeft niet de voorkeur dit bij regen te doen.
- Het is verplicht het werpgebied af te zetten met pylonen, waarbij rekening moet worden gehouden met het doorglijden van het materiaal (zeker als het gras nat is). De pylonen zorgen ervoor dat de atleten die willen oversteken alert blijven op het feit dat er geworpen wordt.
- Andere trainingsgroepen dienen op een veilige afstand te staan en niet in het verlengde van de werp-/stootrichting. Er dient een vrij veld te zijn.
- Zorg voor **afbakening** van het te gebruiken terrein (pylonen, vlaggen, linten, o.i.d.).
- Groepsgrootte die wordt toegestaan is afhankelijk van de voorgeschreven verhouding (assistent)trainer(s) : atleten per categorie (zie bijlage TC van het Huishoudelijk Reglement blz. 30).
- Probeer de werptrainingen met twee trainers te geven, indien mogelijk, tot en met de C-junioren; buiten de eigen trainer nog een extra hulptrainer.
- 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 recht op met punt naar beneden) of vervoert in een karretje (kogels en disci).
- Alleen **ZELFSTANDIGE EN/OF GEDIPLOMEERDE TRAINERS MET GEDEGEN ERVARING IN KOGELSLINGEREN** *mogen* kogelslingeren laten oefenen.
- Er wordt geen speer- en discuswerpen aan **pupillen** gegeven.
- 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^{ste} groep werpers (aangeven met lint of pylonen).
- **Controleer streng** of de commando's **strikt** opgevolgd worden en kijk of het veld vrij is voordat je het commando '**WERPEN**' geeft.
- **Klääááár-----WERPEN-----**(controleer of iedereen geworpen heeft!)
- En dan pas-----**HALEN-----**(eventueel door 2 e groep, werpers achteruit).
- Materiaal voorzichtig *ophalen* (wandelen!) en **oppakken** (speren!).
- **Terugwandelen** naar de werpplaats (nooit terugwerpen of rollen, *SPEREN* recht op 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.
- **Speerwerpen en discuswerpen vinden tegelijkertijd plaats aan dezelfde kant**, niet aan weerskanten van het veld.
- Alleen **ZELFSTANDIGE EN/OF GEDIPLOMEERDE TRAINERS** *mogen* kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen, gewichtwerpen en kogelslingeren laten oefenen.

4.2 Kogelstoten

- Kogelstoten mag alleen gedaan worden vanuit de kogelstootring of vanaf een daartoe bestemd / aangewezen achterkant van de sector.
- De kogelstootbalk dient goed vast te liggen en onbeschadigd te zijn.
- Er mogen geen kogels voor de balk in de bak liggen in verband met het blessurerisico als hierop gestapt wordt! Om dezelfde reden dient erop toegezien te worden dat de kogelstootsector (ook) direct achter de balk effen is en geen gaten vertoont.
- De plaats waar kogels neer kunnen komen (kogelstootsector en aan weerszijde enkele meters daarbuiten) dienen goed aangegeven te worden. Als er in een kogelstootbak wordt gestoten, wordt het advies gegeven deze af te bakenen (bijvoorbeeld met balken).
- Bij een kogelstootsector op gravel dient aan het einde van de kogelstootsector een houten balk het doorrollen van de kogels te voorkomen.
- Bij klassikaal stoten: onderlinge afstand 2 meter tussen de deelnemers.
- De 2^e groep op 2 meter achter de 1^{ste} groep.
- Bij pupillengroepen: **niet de kogel achterover laten werpen.**



4.3 Infokaart/Checklist Kogelstoten

Organisatie:

1. Bereid je gedegen voor op de training;
2. Vul de aanwezigheidslijst/absentielijst in;
3. Check de anamneseoverzichtslijst i.v.m. aandachtspunten.
4. Vraag naar evt. voorkomende blessures of pijntjes;
5. Indien mogelijk tot en met de C-junioren een hulptrainer aanwezig tijdens de training;
6. Alleen stoten bij de kogelbakken;
7. Bij pupillen: niet achteroverwerpen;
8. Zorg voor veilig vervoer van de kogel;
9. Gebruik duidelijke commando's;
10. **Klääááár-----WERPEN----- (controleer of iedereen geworpen heeft!)**
11. En dan pas-----**HALEN**-----.
12. **VEILIGHEID HEEFT DE HOOGSTE PRIORITEIT !!!**
13. Groeps grootte die wordt toegestaan is afhankelijk van de voorgeschreven verhouding (assistent)trainer(s) : atleten per categorie (zie bijlage TC van het Huishoudelijk Reglement blz. 30).
14. Bij klassikaal stoten: onderlinge afstand twee meter, 2^e groep twee meter erachter.
15. Check of de benodigde materialen in orde zijn.
16. Wijs atleten op de specifieke gevaren.
17. **SCHROOM NIET DE TRAINING TE STOPPEN, indien u als trainer dit noodzakelijk acht.**

4.4 Discuswerpen

- Afhankelijk van de ruimte die er tussen de werpring tot het net van de werpkooi is, en het (concentratie-)niveau van de werpers is het aan de trainer om te beslissen op welke afstand meerdere mensen naast de kooi op hun beurt mogen wachten tot ze kunnen gooien. Vanzelfsprekend dienen deze atleten in dit geval zeer alert te zijn op gevaar en voldoende afstand te houden (het net beweegt mee als er een discus tegenaan komt!). Een discus kan meer dan een meter naar buiten komen als deze in het net geworpen wordt. Dat houdt in dat de discus ook naast of achter in de kooi in het net terecht kan komen (van belang voor diegenen die naast de kooi staan).
- Ook direct buiten de kooi dienen mensen zeer alert te zijn op gevaar en voldoende afstand te houden. Een discus kan meer dan een meter naar buiten komen als deze in de netten gegooid wordt of op de bovenrand van een kooi naar onverwachte kanten afketsen.
- Bij discuswerpen is het van groot belang dat er zich niemand bevindt in de werpsector en een ruim gebied daarnaast / achter. Een discus kan buiten de sector terecht komen en ver doorglijden. Afhankelijk van de inrichting van de accommodatie en het niveau van de werpers, betekent dat vaak dat er tijdens de discuswerptraining niet gelijktijdig gebruik gemaakt kan worden van de (aanloop) accommodaties voor springnummers die binnen de rondbaan liggen (ver- en polsstokhoogspringen).
- Bij klassikaal werpen: onderlinge afstand 3 meter tussen de deelnemers. De 2^e groep op 3 meter achter de 1^{ste} 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 naast de kooi!



- De netten moeten vanzelfsprekend goed zijn aangebracht.

4.5 Infokaart/Checklist Discuswerpen

Organisatie:

1. Bereid je gedegen voor op de training;
2. Vul de aanwezigheidslijst/absentielijst in;
3. Check de anamneseoverzichtslijst i.v.m. aandachtspunten.
4. Vraag naar evt. voorkomende blessures of pijntjes;
5. Indien mogelijk tot en met de C-junioren een hulptrainer aanwezig tijdens de training;
6. Discuswerpen in principe alleen vanuit discusafwerpplaats (draaivorm);
7. Zijwaartse werpbeweging met visgraatopstelling (linkshandige werpers aan de linkerkant);
8. Bij rollen een rechte lijnopstelling;
9. Bakken terrein ruim af voor de training (gebruik afzettingsmaterialen);
10. Zorg voor veilig vervoer van de discus;
11. Gebruik duidelijke commando's;
12. **Klääááár-----WERPEN----- (controleer of iedereen geworpen heeft!)**
13. En dan pas-----**HALEN**-----.
14. **VEILIGHEID HEEFT DE HOOGSTE PRIORITEIT !!!**
15. Groepsgrootte die wordt toegestaan is afhankelijk van de voorgeschreven verhouding (assistent)trainer(s) : atleten per categorie (zie bijlage TC van het Huishoudelijk Reglement blz. 30).
16. Bij klassikaal werpen: onderlinge afstand drie meter, 2^e groep drie meter erachter.
17. **Altijd speer- en discuswerpen tegelijkertijd aan dezelfde kant trainen**, niet aan weerszijden van het veld.
18. Check of de benodigde materialen in orde zijn.
19. Wijs atleten op de specifieke gevaren.
20. **SCHROOM NIET DE TRAINING TE STOPPEN, indien u als trainer dit noodzakelijk acht.**

4.6 Kogelslingeren

- Kogelslingertrainingen mogen alleen beoefend worden op de daarvoor afgesproken tijden (geaccordeerd door de TC) en niet tijdens de trainingstijden waarop het veld of rondbaan gedeelte bezet is.
- Slingerkogels mogen alleen uit een daartoe geschikte werpkooi worden geworpen.
- Met name bij kogelslingeren is het van groot belang dat er zich niemand anders dan de werper zelf in of direct buiten de kooi bevindt. Afhankelijk van de ruimte die er tussen de werpring tot het net van de werpkooi is, en het (concentratie-)niveau van de werpers is het aan de trainer om te beslissen op welke afstand meerdere mensen naast de kooi op hun beurt mogen wachten tot ze kunnen slingeren. Vanzelfsprekend dienen deze atleten in dit geval zeer alert te zijn op gevaar en voldoende afstand te houden (het net beweegt mee als er een kogel tegenaan komt!!). Een kogel kan meer dan een meter naar buiten komen als deze in het net geworpen wordt. Dat kan niet alleen binnen de afwerp gebeuren, maar ook als de slingerdraad breekt! Dat houdt in dat de discus ook naast of achter in de kooi in het net terecht kan komen (van belang voor diegenen die naast de kooi staan).
- Het werpveld en het gebied daarnaast dienen volledig vrij te zijn. Een kogel kan (ver) buiten de sector terecht komen. Als de kogelslingertraining plaatsvindt op het middenveld van de atletiekaccommodatie, betekent dat vaak dat er (afhankelijk van het niveau van de werpers en de



inrichting van de atletiekaccommodatie) tijdens de kogelslingertraining geen gebruik gemaakt kan worden van de (aanloop)accommodaties voor springnummers en het rondbaangedeelte van de accommodatie! Het bestuur zal hier samen met de trainers goede afspraken over moeten maken en de trainingstijden op elkaar afstemmen!

4.7 Infokaart/Checklist Kogelslingeren

Organisatie:

1. Bereid je gedegen voor op de training;
2. Vul de aanwezigheidslijst/absentielijst in;
3. Check de anamneseoverzichtslijst i.v.m. aandachtspunten.
4. Vraag naar evt. voorkomende blessures of pijntjes;
5. Groepsgrootte die wordt toegestaan is afhankelijk van de voorgeschreven verhouding (assistent)trainer(s) : atleten per categorie (zie bijlage TC van het Huishoudelijk Reglement blz. 30).
6. Bakken terrein ruim af voor de training (gebruik afzettingsmaterialen);
7. Zorg voor veilig vervoer van de kogels;
8. Gebruik duidelijke commando's;
9. **Klääááár-----WERPEN----- (controleer of iedereen geworpen heeft!)**
10. En dan pas-----**HALEN**-----.
11. Check of de benodigde materialen in orde zijn.
12. Wijs atleten op de specifieke gevaren.
13. **SCHROOM NIET DE TRAINING TE STOPPEN, indien u als trainer dit noodzakelijk acht.**

4.8 Gewichtwerpen

- Gewichtwerptrainingen mogen alleen beoefend worden op de daarvoor afgesproken tijden (geaccordeerd door de TC) en niet tijdens de trainingstijden waarop het veld of rondbaangedeelte bezet is.
- Gewichten mogen alleen uit een daartoe geschikte werpkooi worden geworpen.
- Met name bij gewichtwerpen is het van groot belang dat er zich niemand anders dan de werper zelf in of direct buiten de kooi bevindt. Afhankelijk van de ruimte die er tussen de werpring tot het net van de werpkooi is, en het (concentratie-)niveau van de werpers is het aan de trainer om te beslissen op welke afstand meerdere mensen naast de kooi op hun beurt mogen wachten tot ze kunnen werpen. Vanzelfsprekend dienen deze atleten in dit geval zeer alert te zijn op gevaar en voldoende afstand te houden (het net beweegt mee als er een gewicht tegenaan komt!!). Een gewicht kan meer dan een meter naar buiten komen als deze in het net geworpen wordt. Dat kan niet alleen binnen de afworp gebeuren, maar ook als de handgreep breekt! Dat houdt in dat het gewicht ook naast of achter in de kooi in het net terecht kan komen (van belang voor diegenen die naast de kooi staan).
- Het werpveld en het gebied daarnaast dienen volledig vrij te zijn. Een gewicht kan (ver) buiten de sector terecht komen. Als de gewichtwerptraining plaatsvindt op het middenveld van de atletiekaccommodatie, betekent dat vaak dat er (afhankelijk van het niveau van de werpers en de inrichting van de atletiekaccommodatie) tijdens de gewichtwerptraining geen gebruik gemaakt kan worden van de (aanloop)accommodaties voor springnummers en het rondbaangedeelte van de accommodatie! Het bestuur zal hier samen met de trainers goede afspraken over moeten maken en de trainingstijden op elkaar afstemmen!



4.9 Infokaart/Checklist Gewichtwerpen

Organisatie:

1. Bereid je gedegen voor op de training;
2. Vul de aanwezigheidslijst/absentielijst in;
3. Check de anamneseoverzichtslijst i.v.m. aandachtspunten.
4. Vraag naar evt. voorkomende blessures of pijntjes;
5. Groeps grootte die wordt toegestaan is afhankelijk van de voorgeschreven verhouding (assistent)trainer(s) : atleten per categorie (zie bijlage TC van het Huishoudelijk Reglement blz. 30).
6. Bakken terrein ruim af voor de training (gebruik afzettingsmaterialen);
7. Zorg voor veilig vervoer van de gewichten;
8. Gebruik duidelijke commando's;
9. **Klääááár-----WERPEN----- (controleer of iedereen geworpen heeft!)**
10. En dan pas-----**HALEN**-----.
11. Check of de benodigde materialen in orde zijn.
12. Wijs atleten op de specifieke gevaren.
13. **SCHROOM NIET DE TRAINING TE STOPPEN, indien u als trainer dit noodzakelijk acht.**

4.10 Speerwerpen

- Speerwerpen mag alleen op het werpveld gebeuren. Dit zal vaak het middenveld van de atletiekaccommodatie zijn, maar soms is dat een apart werpveld.
- Niemand mag over de aanloop heen lopen als er speer geworpen wordt. Ook mag er niemand (vlak) achter een speerwerper langslopen. Deze kan namelijk net op dat moment de speer in de werphouding (naar achteren) brengen, waardoor voor beiden een gevaarlijke situatie kan ontstaan.
- Ook bij speerwerpen is het van groot belang dat er zich niemand in de werpsector en een ruim gebied daarnaast bevindt. Ook een speer kan buiten de sector terecht komen en ver doorglijden.
- Als de aanloop nat en/of glad is, moet de trainer zich afvragen of het wel verantwoord is een speerwerptraining te geven in verband met het risico van uitglijden. Dit risico is extra groot als niet alle atleten gebruik maken van speerwerpsspikes (met hielpunten).
- Bij klassikaal werpen: onderlinge afstand 3 meter tussen de deelnemers.
- De 2 e groep op 3 meter achter de 1 e groep.
- Draag de speer met de punt naar beneden.
- Wees voorzichtig met de speer uit het gras te trekken (**staat er niemand achter me!**) en herstel de grasmatten.

4.11 Infokaart/Checklist Speerwerpen

Organisatie:

1. Bereid je gedegen voor op de training;
2. Vul de aanwezigheidslijst/absentielijst in;
3. Check de anamneseoverzichtslijst i.v.m. aandachtspunten.
4. Vraag naar evt. voorkomende blessures of pijntjes;
5. Indien mogelijk tot en met de C-junioren een hulptrainer aanwezig tijdens de training;
6. Zorg voor een veilige opstelling van de groep bij gezamenlijk werpen;
7. Bakken terrein ruim af voor de training (gebruik afzettingsmaterialen);



Atletiek Vereniging Wijchen

Opgericht 6 november 1984

Adres: Wijchert 4,
6603 AG, Wijchen,
Tel. Nr. 024-6451803



8. Zorg voor veilig vervoer van de speer (rechtop dragen en punt naar beneden);
9. Gebruik duidelijke commando's;
18. **Klääáár-----WERPEN-----**(controleer of iedereen geworpen heeft!)
19. En dan pas-----**HALEN**-----.
10. **VEILIGHEID HOOGSTE PRIORITEIT !!!**
11. Groepsgrootte die wordt toegestaan is afhankelijk van de voorgeschreven verhouding (assistent)trainer(s) : atleten per categorie (zie bijlage TC van het Huishoudelijk Reglement blz. 30).
12. Bij klassikaal werpen: onderlinge afstand drie meter, 2 e groep drie meter erachter.
13. **Altijd speer- en discuswerpen tegelijkertijd aan dezelfde kant trainen**, niet aan weerszijden van het veld.
14. Check of de benodigde materialen in orde zijn.
15. Wijs atleten op de specifieke gevaren.
16. **SCHROOM NIET DE TRAINING TE STOPPEN, indien u als trainer dit noodzakelijk acht.**



5 Regels voor het gebruik van een indoor-accommodatie / gymzaal

5.1 Algemeen

- **Het gebruik van de indoor-accommodatie en de daarbij behorende aanlopen en installaties (in trainingstechnische zin) is voorbehouden aan atleten die onder begeleiding van een, door de TC aangestelde, train(st)er een geplande training (een door de TC geaccordeerde training die op het zomer- of winterschema staat) uitvoeren.** De TC is ten alle tijden bevoegd een atleet en/of train(st)er te weren van een training, indien hiertoe gegronde reden mocht zijn. Dit dient wel te gebeuren volgens de daartoe opgestelde procedure.
- In principe gelden dezelfde regels voor het gebruik van de gymzaal als de regels die zijn beschreven voor het gebruik van de outdoor-accommodatie. Afhankelijk van de inrichting van de gymzaal en het aantal atleten dat er gelijktijdig in traint, is het voor de veiligheid belangrijk dat een ieder zich ook aan de beschreven regels houdt!
- Atleten en ouders/verzorgers/bezoekers zijn verplicht de aanwijzingen van de train(st)er volgen.
- Het bestuur is er (eind)verantwoordelijk voor dat er niet teveel groepen respectievelijk atleten gelijktijdig gebruik maken van de gymzaal en dat de trainingsprogramma's van de verschillende groepen op elkaar afgestemd zijn. Juist dus ook bij invulling / afstemming van de trainingen in de gymzaal dient er onderling (trainers)overleg te zijn! Denk hierbij bijvoorbeeld aan het door elkaar heen gebruiken van de accommodatie door sprinters en (hoog)springers.
- Als regel zal er in een gymzaal geen ruimte zijn voor toeschouwers (ouders / chauffeurs). Deze mensen dienen er daarom schriftelijk geattendeerd te worden dat zij niet aanwezig kunnen zijn tijdens de trainingen.
- Er mag geen frisdrank, etenswaren, kauwgom, etc. worden genuttigd in het Maaswaal College.
- Neem waardevolle spullen niet mee naar de training.
- Het plafond van de accommodatie dient hoog genoeg te zijn om bepaalde trainingsvormen te kunnen uitvoeren. Dat zal in het algemeen vooral van belang zijn bij het polsstokhoogspringen en eventueel kogelstoten / discuswerpen.
- Met name ook in gymzalen is het extra belangrijk dat er alleen van de aanwezige materialen gebruik gemaakt wordt onder toezicht van de trainer.
- Het schoeisel waarop getraind wordt dient op de ondergrond afgestemd te zijn. Bij een gymzaal zullen dat (zaal)schoenen (geen zwarte of gekleurde zolen) zijn. Het moge duidelijk zijn dat dit schoeisel schoon dient te zijn. Voor de gymzaal geldt natuurlijk des te meer dat de accommodatie regelmatig moet worden schoongemaakt.
- Fietsen worden **niet** tegen of in de buurt van ruiten en de gevel gezet.
- Men mag alleen in de hal, gang voor de kleedkamers, de gang tussen de kleedkamers en de gymzaal en in de gymzaal komen.
- Er wordt **niet** gerend en gespeeld in de gangen en de hal.
- Er mag alleen in de hal, de voorste gang en de kleedkamers met buitenschoenen gelopen worden.
- In de gymzaal en de gang tussen de kleedkamers en de gymzaal, mag alleen met schone binnensportschoenen, op sokken of overschoenen gelopen worden.
- Als je te vroeg bent, dan wacht je **in de kleedkamer**, totdat de training begint.
- Tijdens de training wordt niet ongevraagd de zaal verlaten, alleen in overleg met de trainer.
- Men mag **niet** zonder toezicht in de bergruimte naast de zaal komen.



- Als de training afgelopen is, dan wordt direct naar de kleedkamer gegaan.
- De kleedkamer wordt na afloop **netjes** achter gelaten; geen zand, rotzooi, e.d.
- De vloer van de doucheruimte wordt na gebruik met de trekker droog gemaakt. Vraag aan de trainer evt. de spullen hiervoor.
- Na het douchen en omkleden wordt de kleedkamer direct verlaten. Er wordt evt. gewacht in de hal bij de voordeur.
- Let op obstakels in de zaal, bijvoorbeeld:
 - uitstekende slingers;
 - touwen van de ringen (eventueel in muurkasten);
 - uitstekende delen in de toestelberging;
 - etc.

5.2 De Trainer

- Voor de gymzaal is er 1 set sleutels. Deze liggen op een vooraf besproken plek.
- De set sleutels wordt door de eerste gebruiker van de dag opgehaald.
- De set sleutels wordt door de laatste groep van de dag altijd weer op de vooraf besproken plek teruggelegd.

Zorgt er voor dat:

- Hij/zij minimaal 10 minuten van tevoren aanwezig is.
- Het openen en sluiten van de zaal volgens de regels van de school gebeurt.
- Er wordt overlegd met medegebruikers over het openen en sluiten van de deuren.
- Bij problemen met het alarm, de conciërge gebeld wordt.
- Er voor de training gecontroleerd is of er al schade is aan het één of ander en geef dit door aan de conciërge en aan de trainingscoördinator.
- Bij de docentenkamer de ventilator aan gezet wordt, dit is belangrijk voor het behoud van de douches. Dit is in te stellen voor de tijd die training gegeven wordt en voor de evt. trainingen erna.
- Er een goede voorbereiding van de training is, deze werkt preventief.
- Er op tijd wordt begonnen met de training.
- Vul de aanwezigheidslijst/absentielijst in.
- Vraag naar evt. voorkomende blessures of pijntjes.
- De groepen per kleedkamer bij elkaar blijven.
- De punten onder het vorige hoofdstuk “algemeen” worden nageleefd.
- De atleten in het begin van het zaalseizoen nogmaals een instructie van de algemene punten krijgen.
- Er op de juiste manier wordt omgegaan met al het materiaal en geeft eventuele schade direct door aan de trainingscoördinator.
- Voldoende op de veiligheid wordt gelet, gebruik genoeg matten, juiste afstand, etc.
- **Zonder bevoegdheid** er geen trampoline (alleen een springplank), ringen, rekstok, brug, etc. in zijn training gebruikt worden (dus alleen maar met een aantekening bijv. trampolinespringen op het diploma van de opleiding).
- Er gelet wordt op obstakels in de zaal, bijvoorbeeld:
 - uitstekende handvatten;



- touwen van de ringen (eventueel in muurkasten);
- uitstekende delen in de toestelberging;
- etc.
- Géén hoge klim- en klautersituaties worden gemaakt of ontstaan.
- Dat het materiaal wordt opgeruimd en het doven van de lichten, zowel in de bergruimte van de zaal, alsmede de bergruimte onder de trap.
- Dat de laatste groep de banken in de gymzaal volgens schema terugzet.
- De atleten worden begeleidt. Ook tijdens het komen, omkleden en gaan.
- Na de training of de zaal, douches, kleedkamers, bergruimtes en gangen correct zijn achtergelaten en de lichten in eerder genoemde ruimtes zijn uitgemaakt. Indien niet regelt de trainer dit.
- Het overzichtsschema bij hem/haar bekend is, zodat bekend is wanneer er wel en wanneer er geen trainingen in de zaal worden gegeven (denk hierbij aan schoolonderzoeken en vakanties). Maak dit goed duidelijk aan de atleten.
- Na de allerlaatste zaaltraining alle spullen van AVW weer terugkomen naar het clubhuis.
- De sleutels daarna zo spoedig mogelijk worden ingeleverd bij de trainingscoördinator.

5.3 Sprintnummers

- In de huidige indoor-accommodaties / gymzalen, kan er alleen op starts en (korte) sprints getraind worden. Het is van groot belang dat er voldoende uitloopruimte is / wordt genomen.
- Loop- en estafettevormen: lijn of pylon als keerpunt (niet de muur!).
- Bij training op starts of (korte) sprints is het van groot belang dat er voldoende uitloopruimte is/wordt genomen.
- Afhankelijk van de situatie kan het zinvol zijn om tegen de muur aan het einde van de uitloopruimte een grote kunststof mat neer te zetten (waar de sprinters tegenaan kunnen lopen / afremmen).
- Tikspelen: blijf binnen de gele lijnen (niet te dicht langs de muur!).
- Niet in de lengterichting over een bank laten rennen.
- Check of de benodigde materialen in orde zijn.
- Wijs atleten op de specifieke gevaren.
- **SCHROOM NIET DE TRAINING TE STOPPEN, indien u als trainer dit noodzakelijk acht.**

5.4 Springnummers

- Er mag alleen gesprongen worden als er aan alle veiligheidseisen wordt voldaan. Zo zullen de landingsfaciliteiten aan dezelfde eisen dienen te voldoen als die gelden voor de outdoor-accommodatie.
- Bij trainingvormen voor verspringen waarbij op een mat geland wordt, dienen de trainer en de atleten zich goed te realiseren dat er een verhoogd risico is op (enkel)letsel.
- Bij (ver)springonderdelen: let op veilige landing (dikke mat).
- Ga als trainer aan de kant staan waar de atleet heen springt. Mocht de atleet te ver springen of over de mat glijden, dan kun je hem/haar opvangen.
- Hoogspringen: palen onder de valmat zetten en als koord een toverkoord gebruiken. Kleine matjes aan de zijkant. Bevestig het koord met een lus aan de hoogteverstelling.
- Check of de benodigde materialen in orde zijn.
- Wijs atleten op de specifieke gevaren.



Atletiek Vereniging Wijchen
Opgericht 6 november 1984
Adres: Wijchert 4,
6603 AG, Wijchen,
Tel. Nr. 024-6451803



- **SCHROOM NIET DE TRAINING TE STOPPEN, indien u als trainer dit noodzakelijk acht.**

5.5 Werpnummers

- Met name ook bij het beoefenen van de werpnummers dienen de veiligheidsmaatregelen scherp nageleefd te worden en dienen alle atleten zich bewust te zijn van het risico van letsel.
- Afhankelijk van de beschikbare accommodatie, zal kogelstoten vaak alleen gedaan kunnen worden met daarvoor vervaardigde rubberen kogels.
- Er dient voor gezorgd te worden dat de kogel niet kan doorrollen.
- Bij werpen in een net dient ervoor gewaakt te worden dat er niemand achter het net staat of er achter langsloopt.
- Er dient voor gezorgd te worden dat er niet naast het net of door het net heen geworpen kan worden. Dat laatste geldt met name bij het werpen van stokken, balletjes of 'indoor-speren'.
- Werponderdelen: let op veilige tussenafstanden.
- Check of de benodigde materialen in orde zijn.
- Wijs atleten op de specifieke gevaren.
- **SCHROOM NIET DE TRAINING TE STOPPEN, indien u als trainer dit noodzakelijk acht.**



6 Regels voor het gebruik van de krachttrainingruimte

6.1 Algemeen

- **Het gebruik van de krachttrainingsruimte en installaties (in trainingstechnische zin) is voorbehouden aan atleten die onder begeleiding van een, door de TC aangestelde, train(st)er een geplande training (een door de TC geaccordeerde training die op het zomer- of winterschema staat) uitvoeren.** De TC is ten alle tijden bevoegd een atleet en/of train(st)er te weren van een training, indien hiertoe gegronde reden mocht zijn. Dit dient wel te gebeuren volgens de daartoe opgestelde procedure.
- Het bestuur is ervoor verantwoordelijk dat de inrichting van de krachttrainingruimte veilig en verantwoord is. De apparaten, halters, dumbbells en gewichten dienen te voldoen aan de daaraan gestelde eisen en zo goed als mogelijk onderhouden te zijn.
- De trainer is verantwoordelijk voor de organisatie van de training en de veiligheid binnen de groep.
- Er zijn binnen de vereniging goede afspraken gemaakt wie er wanneer (planbord) en onder welke voorwaarden gebruik mogen maken van de krachttrainingruimte. Zo:
 - Dient het gebruik van de krachttrainingruimte voorbehouden te zijn aan die trainers en atleten die daarvoor toestemming hebben gekregen van de TC die daartoe van het bestuur de bevoegdheid heeft gekregen. Als regel zal dat betekenen dat pupillen en jongere junioren niet (op eigen initiatief) mogen trainen in de krachttrainingruimte. Indien hiervoor toestemming is gegeven door de TC wordt sterk aangeraden om atleten t/m de junioren krachttraining te laten uitvoeren met medicineballen of speciaal aangepaste technieken voor krachttraining bij de jeugd.
 - Dienen de (door de TC) bevoegde trainers zich ervan te vergewissen dat de atleten weten hoe ze de apparaten, halters en dumbbells moeten gebruiken en beschikken over een goede techniek. Atleten die met krachttraining (met losse halters) beginnen, mogen alleen onder toezicht van een bevoegd trainer gebruik maken van de krachttrainingruimte.
 - Dienen atleten altijd minimaal met zijn tweeën te trainen om elkaar te kunnen assisteren of hulp te kunnen halen in geval van 'nood'. Maar in principe moet hier een (door de TC) bevoegde trainer bij zijn.
 - Mogen er niet teveel atleten gelijktijdig in de ruimte trainen Dat houdt dus onder andere in dat de 'andere atleten' als regel niet in de krachttrainingruimte mogen trainen (als het buiten slecht weer is) wanneer er al andere atleten een krachttraining aan het uitvoeren zijn.
- Alle atleten die gebruik maken van deze krachttrainingruimte dienen zich bewust te zijn van het potentiële gevaar dat het trainen met (apparatuur en) losse halters oplevert, voor henzelf maar ook voor de andere atleten.
- De apparaten en halters mogen alleen volgens de 'gebruiksaanwijzing' gebruikt worden, terwijl er alleen met een bepaalde oefening mag worden begonnen als de andere atleten op voldoende afstand en zich ervan bewust zijn dat de ander gaat beginnen. Hierbij dient steeds de veiligheid voorop te staan.
- Bovenstaande geldt bij uitstek ook voor een werptraining met medicineballen. Hierbij dient de veiligheid, met name ook van de andere gebruikers van de krachttrainingruimte, voorop te staan. Dat zal in de praktijk vaak betekenen dat er niet gelijktijdig met de medicinebal geworpen mag worden als er anderen een krachttraining uitvoeren.



Atletiek Vereniging Wijchen
Opgericht 6 november 1984
Adres: Wijchert 4,
6603 AG, Wijchen,
Tel. Nr. 024-6451803



- Alle gewichten dienen direct na gebruik weer van de apparatuur of halters afgehaald en opgeborgen te worden op de juiste plaats.
- Vooraf moet worden gecontroleerd 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.
- De krachttrainingruimte dient ordelijk en netjes gehouden te worden.

6.2 Infokaart/Checklist Krachttraining

1. HET IS NIET TOEGESTAAN OM ALLEEN IN DE KRACHTTRAININGRUIMTE TE ZIJN OM TE TRAINEN, ALTIJD MET MEERDERE ATLETEN EN DESKUNDIGE BEGELEIDING !!!
2. Vul de aanwezigheidslijst/absentielijst in;
3. Check de anamnese-overzichtslijst i.v.m. aandachtspunten.
4. Vraag naar evt. voorkomende blessures of pijntjes;
5. Alle gewichten dienen direct na gebruik weer van de apparatuur of halters afgehaald en opgeborgen te worden op de juiste plaats.
6. Vooraf controleren of het materiaal in orde is, bijvoorbeeld of de sluitringen vastgezet zijn en de gewichten, die bedoeld zijn, er ook echt aan zitten.
7. Krachttrainingruimte is een gecontroleerde ruimte, d.w.z. géén spelletjes en ‘even’ uitproberen.
8. De apparaten en halters mogen alleen volgens de “gebruiksaanwijzing” gebruikt te worden.
9. Houdt de krachttrainingruimte ordelijk en netjes.
10. **SCHROOM NIET DE TRAINING TE STOPPEN, indien u als trainer dit noodzakelijk acht.**



7 Regels voor de trainingen buiten de atletiekaccommodatie

7.1 Algemeen

- **Het trainen onder “de verantwoordelijkheid van AVWijchen” buiten de atletiekaccommodatie (in trainingstechnische zin) is voorbehouden aan atleten die onder begeleiding van een, door de TC aangestelde, train(st)er een geplande training (een door de TC geaccordeerde training die op het zomer- of winterschema staat) uitvoeren.** De TC is ten alle tijden bevoegd een atleet en/of train(st)er te weren van een training, indien hiertoe gegronde reden mocht zijn. Dit dient wel te gebeuren volgens de daartoe opgestelde procedure.
- Ook bij een training op de weg, in het bos of in de duinen is de trainer verantwoordelijk voor de organisatie van de training en de veiligheid binnen de groep.
- Atleten dienen zich te houden aan de aanwijzingen van de trainer (en deze aan elkaar door te geven indien men zich, door omstandigheden, te ver van de trainer bevindt).
- Atleten dienen links van de weg te lopen.
- Als de ‘buitenaccommodatie’ nat of glad is, dient de training daarop aangepast te worden.
- Bij een training buiten de atletiekaccommodatie zal er zoveel mogelijk gebruik gemaakt worden van ‘veilige routes’, waarbij de route voldoet aan bepaalde criteria, zoals goed verlicht en ‘sociaal veilig’ zijn, waarbij de ondergrond effen is en de route niet gebruikt wordt door (gemotoriseerd) verkeer.
- Als er geen gebruik gemaakt kan worden van een ‘veilige route’, dient iedereen zich er bewust van te zijn dat dit gepaard gaat met een bepaald risico. Met name bij een training langs de kant van de weg, levert gevaar van botsingen met andere weggebruikers op, terwijl bij trainingen in het bos en de duinen het gevaar op blessures toeneemt.
- Atleten dienen zich ervan bewust te zijn dat ze zich te houden hebben aan het verkeersreglement. Zij dienen voor andere weggebruikers goed zichtbaar te zijn. Als de training in het donker plaatsvindt, zijn zij verplicht verlichting of kleding met reflecterend materiaal te dragen.

7.2 Specifiek

Bij een training op een buitenaccommodatie dient:

- De trainer verplicht een EHBO-tas en indien mogelijk een mobiele telefoon mee te nemen. Als de vereniging of de trainer niet zelf beschikt over een mobiele telefoon, moet ervoor gezorgd worden dat één van de atleten die in het bezit van een mobiele telefoon is, deze meeneemt tijdens de training.
- De trainer of een andere begeleider indien mogelijk en bekwaam adequate EHBO te kunnen verzorgen en het daarvoor benodigde materiaal mee te nemen.
- De trainer of eventuele andere begeleider indien mogelijk en bekwaam adequaat te kunnen reanimeren.
- De trainer van tevoren na te denken, hoe de veiligheid het meest wordt gewaarborgd. Denk hierbij aan passerende omstanders, toeschouwers en de atleten zelf natuurlijk. Eventueel kan er op de plaats van de training worden gewerkt met pylonen, linten, etc, als afzetting en ter attentie voor omstanders.
- De trainer van tevoren na te denken, hoe het halen van hulp georganiseerd dient te worden in het geval van een (ernstig) ongeluk of een reanimatie.
- Men geen lampen v/d lichtmasten aan te maken, tijdens het inlopen buiten de accommodatie.
- **SCHROOM NIET DE TRAINING TE STOPPEN, indien u als trainer dit noodzakelijk acht.**



Atletiek Vereniging Wijchen
Opgericht 6 november 1984
Adres: Wijchert 4,
6603 AG, Wijchen,
Tel. Nr. 024-6451803



8 Bijlage 1: Verhouding (assistent) train(st)er : atleten per categorie

	Verhouding (assistent) train(st)er : atleten
Mini-pupillen	1:8
C-pupillen	1:8
B-pupillen	1:8
A-pupillen	1:8
D-junioren	1:10
C-junioren	1:10
B-junioren	1:10
A-junioren	1:10
Senioren	1:10
Loopgroepen	1:20