



**December 2009 – versie 1.1**

## **Publicatie van de Arbocommissie – AV DES Eersel**

### **Is het sporten bij Des onveilig?**

Natuurlijk niet! Maar het kan altijd beter en daarom kent DES een Arbocommissie die met behulp van de arbocheck van de KNAU risico's heeft geïnventariseerd en maatregelen heeft genomen, zoals:

- de EHBO-kist is ingericht volgens de richtlijnen van de KNAU
- er is een brancard aangeschaft
- loopgroeptrainers hebben een mobiele telefoon om bij ongevallen te kunnen alarmeren.
- er zijn veiligheidsafspraken gemaakt met de trainers
- in de keuken hangt een brandblusdeken
- er zijn twee “vertrouwenspersonen” benoemd (zie DESbord voor de namen) waarmee leden contact kunnen opnemen als zij ongewenst gedrag van medeleden ervaren, zoals pesten, agressie of seksuele intimidatie.
- er zijn formulieren beschikbaar voor ongevallenregistratie en meldingen van schade aan terrein, gebouw en apparatuur
- de veiligheid van de apparatuur wordt jaarlijks getest
- in samenwerking met de brandweer is er een ontruimingsplan voor het DES-honk gemaakt
- er zijn nieuwe handschuimblussers aangeschaft.

**Maar als lid van DES of als ouder van een pupil of junior hebt u een eigen verantwoordelijkheid voor uw gezondheid of die van uw kind.**

Als er lichamelijke problemen zijn (bijvoorbeeld een blessure of ziekte die tijdens de training kan opspelen, zoals een astmatische aanval, epilepsie, hartproblemen) adviseren wij daarom de atleet of zijn wettelijke vertegenwoordiger om de trainer te informeren over de aard van het probleem en de maatregelen die genomen moeten worden als deze zich tijdens een training of wedstrijd voordoen.

De Arbocommissie adviseert een sportmedische keuring als u wilt beginnen met lopen.

### **Adviezen bij lopen op de weg**

- a. Loop op trottoir of voetpad. Als het trottoir of voetpad onveilig zijn: Zie b.
- b. Gebruik het fietspad indien trottoir of voetpad ontbreken.
- c. Gebruik de berm of de uiterste zijde van de rijbaan indien ook de fietspad ontbreekt.
- d. De trainer bepaalt bij c. dat de groep als geheel óf links óf rechts loopt. Meest logisch is die kant te kiezen waar men het best zichtbaar is of waar het overzicht het beste is.
- e. Bij duisternis en buiten de atletiekbaan reflecterende veiligheidshesjes dragen en bij voorkeur met lampje. Hiervoor dient de loper zelf te zorgen.

*Opmerking bij punt b:*

*Moet je het linker- of rechervoetpad of fietspad nemen?*

*In het donker zul je op de linkerkant meer last hebben van verblinding door autolampen.*

*Autokoplampen zijn namelijk naar rechts gericht om de berm en bermpaaltjes extra aan te lichten.*

*Het advies is dus om de rechterpaden te gebruiken. Maar houdt steeds rekening met bijzondere omstandigheden, waardoor het toch beter kan zijn om links te kiezen.*

### **Verplichtingen voor de lopers:**

1. De loper is verplicht zich te houden aan instructies van de trainer.  
*Voorbeelden: Het als groep oversteken van wegen. Het achter elkaar lopen op een drukke weg zonder voet- of fietspad. Ruimte maken voor (brom)fietsen. Ophalen van lopers. Het dragen van voldoende beschermende kleding. Het meenemen van water.*  
Lopers die zich niet houden aan de instructies van de trainer lopen verder op eigen risico. Zij zijn niet meer (aanvullend) verzekerd via DES.
2. De loper dient de trainer te informeren over de gezondheidsrisico's die hij/zij loopt.

### **Verplichtingen voor de pupillen en hun ouders/verzorgers:**

1. De pupil is verplicht zich te houden aan de instructies van de trainer.
2. De ouders/verzorgers dienen de trainer te informeren over de gezondheidsrisico's van hun kind. Denk bijvoorbeeld aan medicijnen die bij een astmatische aanval gebruikt moeten worden.
3. De ouders/verzorgers dienen de trainer te informeren over blessures van hun kind.
4. De ouders kunnen navraag doen bij de trainer als hun kind tijdens de training een blessure heeft opgelopen
5. (Geldt uitsluitend voor pupillen) De ouders/verzorgers brengen hun kind tijdig naar de training en halen het onmiddellijk na afloop van de training weer op. Als dit niet mogelijk is worden afwijkende afspraken met de trainer gemaakt.

### **Wat te doen bij onweer?**

De hoofdregel is: Komt er onweer aan, zoek dan zo snel mogelijk bescherming, als het enigszins kan binnen.

U kunt eenvoudig uitrekenen hoever het onweer bij u vandaan is. Begin te tellen bij een bliksemflits en stop als u de donder hoort. Het aantal tellen keer 330 meter geeft aan hoe ver het onweer verwijderd is.

Tel als volgt: Honderdeen, honderdtwee, honderddrie etc. want een, twee, drie is te snel.

Voorbeeld: U telt tussen flits en donderslag 3 seconden. Dan is het onweer 3 X 330 meter ofwel ongeveer 1.000 meter verwijderd.

#### Als u op een open plek in het veld bent:

Wel doen:

- Verspreiden als u met een groep bent.
- Ga op uw hurken zitten en maak u zo klein mogelijk door het hoofd tussen de benen te doen.

Niet doen:

- Schuilen onder een boom of ander hoog voorwerp. De bliksem zoekt dit juist op.
- Een paraplu opsteken.
- Plat op de grond gaan liggen.
- Bellen met een mobiele telefoon.

#### Als u in het bos bent:

Wel doen:

- In het bos blijven.
- Daar een open plek zoeken, bijvoorbeeld een pad.
- Maak u zo klein mogelijk en blijf uit de buurt van bomen.

Niet doen:

- De bosrand opzoeken.
- Schuilen bij een boom of een hoog voorwerp.
- Bellen met een mobiele telefoon.