

Veiligheidsprotocol Thof Maasland



Aan dit document zijn geen rechten te ontleen, het betreft een protocol.

Algemeen

- De aanwijzingen van de trainer zijn altijd bindend!
- Informeer de trainer voorafgaand aan de training over eventuele medische beperkingen, medicijngebruik of ziekte, die tijdens de training een veiligheids- en/of gezondheidsrisico kunnen vormen. Dit geldt ook bij terugkeer na een ziekte of blessure.
- Als jouw veiligheid en gezondheid risico loopt, of de veiligheid van de groep hier aanleiding toe geeft, verwijst de trainer je naar een andere groep of adviseert jou met de training te stoppen. Dit is bindend.
- Informeer altijd direct de trainer als tijdens de training omstandigheden zijn die een veiligheids- en/of gezondheidsrisico kunnen vormen.
- Blijf altijd in de groep. Lukt dat niet, informeer altijd de trainer en verlaat de groep nooit zonder instemming van de trainer.
- Bij gevaarlijk weer (onweer, storm, heftige neerslag) laat de trainer en/of het bestuur de training vervallen of opschorten. Indien dit besluit vóór

aanvang van de training wordt genomen, melden we dit zo snel mogelijk op de website/via social media.

- Bij de trainingen heeft de trainer een mobiele telefoon bij zich.

Verkeersveiligheid

- Houd je altijd aan de verkeersregels!
- De trainer bepaald waar de groep loopt en welke route gevolgd wordt.
- Loop indien mogelijk op trottoir of voetpad en gebruik het fietspad alleen als het trottoir ontbreekt.
- Gebruik de berm of de uiterste zijde van de rijbaan als ook het fietspad ontbreekt. Meest logisch is die kant te kiezen waar je het best zichtbaar bent en waar je overzicht hebt.
- Loop je in een kleine groep (± 6), dan kun je het beste links van de weg lopen (achteropkomende verkeer kan dan makkelijk passeren en tegemoetkomend verkeer zie je aankomen).
- Loop je in een groep van meer dan 6 personen dan loop je meestal het veiligst rechts van de weg.
- Waarschuw elkaar op 'gepaste' wijze voor andere verkeersdeelnemers en obstakels.

- Loop indien mogelijk 2 aan 2 op de weg en als deze te smal is achter elkaar.
- Tijdens de training is het lopen met oordopjes niet toegestaan.

Verlichting en zichtbaarheid

- Ga er nooit van uit dat een andere verkeersdeelnemer jou ziet!
- Wees goed zichtbaar voor anderen!
- Tijdens trainingen, in het donker of bij verminderd zicht (mist, regen), is een hesje verplicht! (Knipperende) lichtjes zijn als extra veiligheidsmaatregel aan te bevelen!

Calamiteit/incident

- Zorg voor je eigen veiligheid en voor de veiligheid van het slachtoffer.
- Een snelle en correcte alarmering is belangrijk. Waarschuw de trainer en/of bel (indien noodzakelijk) direct 112. Geef de situatie en locatie door.
- Geef zo mogelijk eerste hulp.
- De trainer heeft de coördinerende rol!

*Lopen bij Thof is voor eigen risico!
Neem desondanks geen onnodige
risico's. Je hebt pas profijt van de
training als je weer veilig en gezond
thuis komt!*

Voor vragen en/of opmerkingen:
loopveilig@thofrunning.nl

