

A.V. Sprint Breda

Reglement en veiligheidsplan van de baan

Januari 2015 rev. September 2018

Inhoud

Inleiding	- 3 -
Algemeen:.....	- 4 -
Randvoorwaarden en algemene veiligheidsmaatregelen:	- 4 -
Materialen (tijdens officiële trainingsuren):	- 4 -
Veiligheid:.....	- 4 -
Bescherming van de baan:	- 5 -
Lopen algemeen:	- 6 -
Lopen Horden / Steeple:.....	- 6 -
Verspringen / Hink-stap-springen:	- 7 -
Hoogspringen:	- 7 -
Polsstokhoogspringen:	- 7 -
Werpen algemeen:	- 8 -
Kogelstoten:	- 8 -
Discuswerpen:	- 8 -
Kogelslingeren:	- 9 -
Speerwerpen:	- 9 -

Inleiding

Voor u ligt het document met betrekking tot het gebruik, onderhoud en veilig beoefenen van de atletieksport en recreatief (hard)lopen op de nieuwe accommodatie van A.V. Sprint Breda. Dit document is bedoeld als een handleiding voor trainers, coördinatoren, leden van de afdeling baan en aangepast sporten en al degenen die zich bezighouden met het geven van trainingen of het geven van aanwijzingen daarbij.

Het bestuur van de afdeling Baan realiseert zich dat dit plan geen 100% garantie geeft, maar wel een waardevol hulpmiddel kan zijn voor een ieder die veilig en verantwoord op een goed onderhouden atletiek accommodatie wil trainen.

Veiligheid is het bewust nemen van aanvaardbare risico's.

Totale veiligheid bestaat niet! Risico's zijn verbonden met alle aspecten uit het leven, dus ook met het bedrijven van de atletieksport. Een risico is aanvaardbaar:

- Als degene die het risico neemt ook het gevaar kent, de gevolgen overziet en de kans op het gevaar kan beoordelen.
- Als het gevaar zoveel mogelijk beperkt kan worden, zowel voor jezelf als voor anderen
- Als het risico aanvaard moet worden om nut of voordeel te verkrijgen, dat niet op een minder riskante manier kan worden verkregen.

Van iedere trainer(/-ster) die gebruik maak van de baan, wordt verlangd dat hij/zij kennis neemt van de inhoud van dit document. Bovendien dient dit reglement toegepast te worden tijdens de trainingen van A.V. Sprint.

Bestuur A.V. Sprint Breda

Algemeen:

1. Gebruik gezond verstand indien er onduidelijkheid bestaat of als er iets niet beschreven staat.
2. De baan, werpterrein, trainingsveld en het middenterrein zijn voor trainers en groepen beschikbaar tijdens de officiële trainingsuren.
3. Atleten en trainers dienen zich zodanig te gedragen dat zij de veiligheid van zichzelf en van anderen niet in gevaar brengen. Bij meerdere groepen op hetzelfde moment maken de trainers voorafgaand aan de training goede afspraken met elkaar.
4. De trainer is verantwoordelijk voor de veiligheid op de baan; zijn/haar aanwijzingen dienen opgevolgd te worden en in probleemgevallen is hij/zij aanspreekbaar.
5. Op de baan geldt ook de gedragscode voor de omgang met elkaar. Ga respectvol met elkaar om, hinder elkaar niet en blijf alert. Volg zonder discussie de instructies van de trainer(s) op over het gebruik van de baan.
6. Binnen AV Sprint worden alleen trainers aangesteld die hun trainersdiploma met certificaat specialisatie AU of gelijkwaardig hebben of in opleiding tot trainer zijn binnen de atletiek.
7. Beginnende (assistent) trainers staan onder leiding van een gediplomeerde trainer, of worden voor dat zij met de eerste training aanvangen, wegwijs gemaakt door een ervaren trainer.
8. Gebruik de aanwezige toegangen naar de baan. Spring of klim niet over het hekwerk.
9. Gebruik geen kauwgom, snoep en gevaarlijke sieraden tijdens trainingen en wedstrijden. Het is verboden om kauwgom e.d. op de baan uit te spugen of te laten vallen, graag in de daarvoor bestemde afvalbakken deponeren.
10. Het gebruik van glaswerk, nuttigen van alcohol alsmede het roken op de baan (binnen zwarte afrastering) is ten strengste verboden.
11. Na de training / wedstrijd dient markeringsstape door de atleet verwijderd te worden (v.b. polsstok- / hoog- en verspringen). Het gebruik van DUC-tape is niet toegestaan.

Randvoorwaarden en algemene veiligheidsmaatregelen:

Materialen (tijdens officiële trainingsuren):

1. Er is een complete EHBO-uitrusting en AED apparaat op de baan (in het clubhuis) aanwezig, bereikbaar voor trainers / EHBO'ers, zowel tijdens de trainingen als tijdens de wedstrijden.
2. De telefoon is altijd toegankelijk. Een telefoonlijst met de belangrijkste telefoonnummers ligt achter de bar.
3. De verschillende ruimten van de atletiekaccommodatie (zowel de materiaalberging, het krachthok als het clubhuis en de kleedkamers) dienen netjes te worden gehouden. De bij de training gebruikte materialen **dienen schoongemaakt op de juiste plaats en wijze te worden opgeborgen**. De trainers zijn hiervoor eindverantwoordelijk!
4. Zorg voor juiste kleding, schoenen en spikes.
5. De baan mag alleen met sportschoenen (zonder modder e.d.) worden betreden. De spikepunten mogen maximaal 6mm lang zijn, buiten de baan zijn geen spikes toegestaan.
6. Zorg voor een veilig vervoer van het te gebruiken materiaal en dat er geen materiaal op de baan of het middenterrein achterblijven.
7. Eventuele problemen met materiaal, baan en dergelijke direct melden aan accommodatie@avsprint.nl

Veiligheid:

1. Er zijn vaste trainingstijden voor verschillende groepen en onderdelen, gericht op een veilige uitvoerbaarheid (baanbezetting). Een overzicht van de baanbezetting wordt voorafgaand aan elk seizoen gemaakt. Eventuele tussentijdse aanpassingen gedurende het seizoen worden tijdig gemeld.
2. Is de sfeer en de onderlinge verstandhouding onvoldoende om een veilige training te kunnen geven, pas je programma zo nodig aan en geef geen werpnummers. In het uiterste geval moet je de training beëindigen.

3. Wees altijd voorzichtig bij het oversteken van baan of veld. Kijk in welke baan er wordt gelopen en of er werptrainingen zijn. Het middenveld is immers bedoeld voor de technische onderdelen! Gebruik in eerste instantie het werpterrein naast de baan.
4. Loop niet door andere trainingsgroepen heen.
5. Bij een balspel op het middenveld moet iedereen erop toezien dat de bal niet op de rondbaan komt of de aanlopen van een van de springvlakken kruist.
6. Werptrainingen hebben voorrang bij gebruik en betreden van het middenterrein. Alleen wanneer de werpers geen hinder ervan ondervinden en er geen veiligheidsrisico is, kan een deel van dit terrein gebruikt worden door andere atleten. Bij trainingen wordt er zoveel mogelijk gebruik gemaakt van het werpterrein.
7. Bij slechte weersomstandigheden (gladde baan door regen, bevroering etc.) moeten de trainingen overeenkomstig aangepast worden.
Wees attent op:
 - a. een gladde afzet bij hoogspringen, speerwerpen en hordelopen, polsstokhoogspringen;
 - b. een bevroren ondergrond in de verspringbak;
 - c. het vrijmaken van de baan en het veld bij onweer;
8. Er mag bij vorst op de gehele baan (inclusief aanlopen) niet met spikes getraind worden. Bij vorst c.q. gladde baan mag geen zout worden gestrooid, sneeuwvrij maken alleen met straatvegers.
9. Er dient door de trainers aan de trainingscoördinator melding gedaan te worden van ongevallen, bijna ongevallen en situaties waarbij de veiligheid in het geding is. De ouders worden ingelicht.
10. Spreek, indien nodig, met elkaar af hoe de indeling van het veld en de baan is.

Bescherming van de baan:

- Vermijd vlekken van tape, kauwgom, voeding, dranken en dergelijke op de oppervlakte. Dit geldt voor de gehele AV Sprint accommodatie.
- Contacteer accommodatie@avsprint.nl voor advies indien bepaalde vlekken niet verdwijnen met water.
- Niet met voertuigen over de baan rijden. Wanneer het noodzakelijk is om met voertuigen op de baan te rijden, vermijd scherpe bochten, statisch draaien van de wielen en plotse bewegingen die delaminatie en slijtage kunnen veroorzaken. Controleer of de voertuigen die op de onbeschermde piste rijden volledig lekvrij zijn zodat olie- of brandstovlekken vermeden worden. Het gebruik van kleine voertuigen met brede banden, grote voertuigen met brede pneumatische banden, mechanische borstelvegers (enkel bij omgevingstemperatuur onder 25°C) en ziekenwagens/interventiewagens moet zo veel mogelijk beperkt worden.
- Voor toegang van het middenterrein, met voertuigen, dient de poort aan de Dr. Schaepmanlaan (tussen de kassahokjes) te worden gebruikt. Het aantal noodzakelijke goten dienen verwijderd te worden en na het verlaten weer teruggelegd te worden.

Bij twijfel altijd eerst contact opnemen met accommodatie@avsprint.nl

Lopen algemeen:

1. Gebruik tijdens inlopen en uitlopen **nooit** baan 1 en 2! Warming-up en cooling down mag eventueel in de buitenste banen (7 en 8) gedaan worden mits andere trainingsgroepen niet gehinderd worden.
2. Loop tijdens in- en uitlopen met maximaal 2-3 personen naast elkaar.
3. Tijdens de training is de looprichting op de baan tegen de klok in. Het is verboden tegen de looprichting in te lopen. Alleen bij het sprinten mag een trainer anders besluiten. De trainer zorgt dan voor een gemarkeerd gedeelte waar veilig kan worden gesprint.
4. De baan is bedoeld voor tempolopen, niet herstellopen of wandelen. Gebruik hiervoor het bos, de binnen- en buitenvelden. Baan 1 en 2 zijn bedoeld voor langere tempolopen, baan 5 t/m 8 voor sprinters / sprintgroepen (kort) en voor horden. Snelle lopers in baan 1 en langzamere lopers in baan 2 (achter en niet naast elkaar lopen), wheelers in baan 3 en 4, dribbel-/ wandelpauze zoveel mogelijk in baan 5. Kijk uit dat je tijdens de rust de andere gebruikers niet hindert. De banen 5 t/m 8 kunnen ter hoogte van de tribune ook gebruikt worden door de polsstokhoogspringers, wanneer zij hiervan gebruik willen maken overleggen zij dit met de trainer(s) van de sprintgroep die op dat moment gebruik maken van de baan.
5. De banen 1 en 2 zoveel als mogelijk vrij houden. Iedereen die klaar is met lopen moet de twee binnenbanen onmiddellijk naar de buitenzijde (baan 5) verlaten.
6. Pauzes alleen aan de buitenkant van de baan zonder overige atleten te hinderen. Gebruik hiervoor niet het middenterrein en de aanloop van het polsstokhoog-, ver- en hoogspringen.
7. Instructie dient buiten de rondbaan plaats te vinden, evenals het rekken, loopscholing en andere oefeningen.
8. Steek het middenveld **nooit** over, tenzij er in de wijde omtrek geen werper te bekennen is.
9. Bij hoogspring-, verspring-, polsstokhoog- en speertrainingen worden de aanlopen niet door andere groepen doorkruist.
10. Er wordt ten alle tijden tegen de wijzers van de klok (linksom) in gelopen / gereden.
11. De aanloopvlakken worden gebruikt voor die technische nummers waarvoor deze bestemd zijn, alleen wanneer deze vlakken hiervoor niet in gebruik zijn kunnen deze ook worden gebruikt voor loopscholing en andere oefeningen.

Lopen Horden / Steeple:

1. Gebruik deugdelijk materiaal (geen kapotte bovenlatten) tijdens de training. Kapotte horden moeten voor in het hok trainingsmaterialen gezet worden. Stuur een mail, met daarin het probleem, naar accommodatie@avsprint.nl
2. Controleer de positie van de contragewichten van de horden.
3. Loop **nooit** vanuit de verkeerde richting over de horden.
4. Differentieer de training/oefening naar geoefendheid (snelheid en lichaamslengte) van de atleet.
5. Loop liever niet tegen de zon in.
6. Laat de deelnemers optimaal geconcentreerd starten en lopen.
7. Geen startblokken of horden in de banen 1 en 2 gebruiken.

Verspringen / Hink-stap-springen:

1. Let in het algemeen op gladheid (blad, aanslag, water, ijs) van de aanloop en het afzetvlak.
2. Zorg voor een egaal en los zandoppervlak en houdt de aanloop schoon zodat het veilig is om te trainen.
3. Wees voorzichtig met harken en scheppen. Leg de hark met de punten naar beneden naast de bak.
4. Loop na de sprong nooit door de bak terug. Na de sprong de spikes/schoenen uitstampen boven de zandvangers aan de zijkant.
5. Controleer het zand op scherpe voorwerpen en let op harde ondergrond (vorst in de grond, nat zand).
6. Hark het zand in richting van de aanloop weer terug in de bak, zodat grote kuilen en geulen voorkomen worden. Hoe dieper in het zand, hoe harder dat het gaat worden!
7. Gebruik van stift, krijt en andere schrijfmateriaal als aanloopmarkering is verboden. Gebruik tape of blokjes en verwijder deze na de training of wedstrijd.
8. Bij het oversteken van de baan mogen overige atleten op de rondbaan niet gehinderd worden.
9. Na afloop van de training moet het zand naast de springbak of aanloop terug geveegd worden in de bak!

Hoogspringen:

1. Let in het algemeen op gladheid (blad, aanslag, water, ijs) van de aanloop en het afzetvlak.
2. De afstand van de verrijdbare kap tot de mat moet maximaal naar achteren staan tijdens de training en wedstrijd. Na gebruik de verrijdbare kap weer terugplaatsen over de mat.
3. Er mogen zich geen obstakels aan weerszijden van de mat bevinden.
4. Gebruik van stift, krijt en andere schrijfmateriaal als aanloopmarkering is verboden. Gebruik tape/aanloopmarkeringen en verwijder deze na de training of wedstrijd. Het is verboden om DUC-tape te gebruiken.
5. Bij het oversteken van de baan mogen overige atleten op de rondbaan niet gehinderd worden.
6. Na de training moeten de staanders hoog op de mat gelegd worden.
7. Na afloop van de training de regenhoed terugleggen en zorgvuldig vastmaken.

Polstokhoogspringen:

1. Let in het algemeen op gladheid (blad, aanslag, water, ijs) van de aanloop en het afzetvlak.
2. Alleen bij droog weer (onder verantwoordelijkheid van specialisatietrainers kan hiervan afgeweken worden).
3. De juiste stok gebruiken, overeenkomstig de vaardigheid, de snelheid en het gewicht van de atleet. Dit moet altijd in overleg met de specialisatietrainer gebeuren.
4. Er mogen zich geen obstakels aan weerszijden van de mat bevinden.
5. Er mag alleen polstokhoog gesprongen worden onder begeleiding van een specialisatietrainer.
6. Zorg ervoor dat er altijd een vanger is voor de polstok die de springer van zich wegduwt zodat deze niet in laan 1 valt.
7. Gebruik van stift, krijt en andere schrijfmateriaal als aanloopmarkering is verboden. Gebruik tape of blokjes en verwijder deze na de training of wedstrijd.
8. Bij het oversteken van de baan mogen overige atleten op de rondbaan niet gehinderd worden.
9. Na afloop van een training de schuimrubberblokken terugleggen in het insteekdeel evenals de regenhoes, deze laatste zorgvuldig vastmaken.

Werpen algemeen:

1. Voor de werpnummers moet het werpveld gebruikt worden tijdens de training. Voor kogelstoten moet de klassikale bak bij het trafohuisje gebruikt worden.
2. Let bij gebruik van de slingerkooi op de juiste positie van de poorten.
3. Atleten dienen altijd te letten op de atleet die werpt. Alleen zo kunnen ze op onverwachte situaties reageren.
4. Aan de buitenkant van het net houden ze ook tenminste 3m afstand van het net in verband met de vertraagfunctie van het net. Verder blijven ze 5m uit de buurt van de voorste palen in verband met terugkaatsend werpmateriaal.
5. Er dient een vrije werpzone te zijn. Andere trainingsgroepen zijn ver uit de buurt.
6. Zorg voor afbakening van het te gebruiken terrein (pylonen, vlaggen, linten, prikstokken).
7. Er wordt alleen kogelslingeren beoefend vanaf de junioren C en alleen bij de specialisatietrainer.
8. Er wordt geen **speer- en discuswerpen aan c en b pupillen** gegeven. A-pupillen mogen als voorbereiding op de overgang naar D-junioren alvast kennismaken met deze onderdelen en de bijbehorende veiligheidsaspecten.
9. Liever niet tegen de zon in werpen.
10. Liever niet bij nat weer werpen.
11. Speerwerpen en discuswerpen door JAL- en AT-trainers kan tegelijk plaats vinden mits de training aan de tegenoverliggende zijde van de baan wordt gegeven.
12. Alleen specialisatie trainers mogen de werpnummers laten beoefenen. Dat wil zeggen dat ze de applicatiecursus werpen gevolgd moeten hebben.
13. **Om beschadiging van de kooi (op het hoofdveld) te voorkomen moeten de netten voor en na de training met 7 personen tegelijk en gelijkmatig omhoog en omlaag gedraaid worden!**

Kogelstoten:

1. Kogelstoten met draai mag alleen beoefend worden door masters, senioren en AB-junioren onder toezicht van een specialisatietrainer.
2. Bij het oversteken van de baan mogen overige atleten op de rondbaan niet gehinderd worden.
3. Veiligheid heeft de hoogste prioriteit.
4. Als er zich een onveilige situatie voordoet, geconstateerd door een trainer of een atleet, moet deze training onmiddellijk staken. Dit moet hij/zij doen door 3-maal hardop STOP te roepen. Iedere atleet moet dan de kogel voor zich wegleggen. De training kan worden hervat als de onveilige situatie voorbij is.

Discuswerpen:

1. De draaivorm dient uitsluitend vanuit de ring te worden beoefend, waarbij iedereen zich buiten de kooi achter de netten bevindt met uitzondering van de trainer. De trainer mag achter in de kooi gaan staan.
2. Er mag geen los trainingsmateriaal in de kooi liggen.
3. Bij het oversteken van de baan mogen overige atleten op de rondbaan niet gehinderd worden.
4. Veiligheid heeft de hoogste prioriteit.
5. Als er zich een onveilige situatie voordoet, geconstateerd door een trainer of een atleet, moet deze training onmiddellijk staken. Dit moet hij/zij doen door 3-maal hardop STOP te roepen. Iedere atleet moet dan de discus voor zich wegleggen. De training kan worden hervat als de onveilige situatie voorbij is.

Kogelslingeren:

1. De training wordt alleen door een specialisatietrainer gegeven.
2. **Om beschadiging van de kooi (op het hoofdveld) te voorkomen moeten de netten voor en na de training met 7 personen tegelijk en gelijkmatig omhoog en omlaag gedraaid worden!**
3. Let bij gebruik van de slingerkooi op de juiste positie van de poorten.
4. Tijdens het trainen mag er steeds één atleet in de slingerkooi zijn. Ook de trainer blijft buiten de kooi.
5. De training wordt alleen op de daarvoor afgesproken momenten gegeven (er zullen dan geen andere trainingen zijn behalve op het werpveld).
6. Tijdens de training is er niemand op het middenterrein aanwezig.
7. Na de training wordt met een riek uit het materiaalhoek het gras herstelt en met een schop met zwarte grond de gaten dicht gemaakt.
8. Bij het droogdraaien op de baan wordt het volgende in acht genomen:
 - a. Dit kan alleen als er verder geen andere training op de baan wordt gegeven.
 - b. Niet meer dan één atleet tegelijk.
 - c. Er wordt alleen op techniek geoefend en niet op volle snelheid gedraaid.
 - d. De trainer houdt de atleet in de gaten.
 - e. Er wordt met pylonen een sector uitgezet rondom het trainingsgebied.
9. De netten moeten volgens de regels zijn aangebracht.
10. Bij het oversteken van de baan mogen overige atleten op de rondbaan niet gehinderd worden.
11. Veiligheid heeft de hoogste prioriteit.
12. Als er zich een onveilige situatie voordoet, geconstateerd door een trainer of een atleet, moet deze de training onmiddellijk staken. Dit moet hij/zij doen door 3-maal hardop STOP te roepen. Iedere atleet moet dan de slingerkogel voor zich wegleggen. De training kan worden hervat als de onveilige situatie voorbij is.

Speerwerpen:

1. Bij gebruik van de wedstrijsaanloop zoveel mogelijk via de zijkanten aanlopen.
2. Wees voorzichtig met het uit het gras trekken van de speer (staat er iemand achter) en herstel de grasmatten door de speer in tegengestelde richting aan de werprichting uit het gras te halen. Gebruik van stift, krijt en andere schrijfmateriaal als aanloopmarkering is verboden. Gebruik tape of blokjes en verwijder deze na de training of wedstrijd.
3. Bij het oversteken van de baan mogen overige atleten op de rondbaan niet gehinderd worden.
4. Veiligheid heeft de hoogste prioriteit.
5. Als er zich een onveilige situatie voordoet, geconstateerd door een trainer of een atleet, moet deze de training onmiddellijk staken. Dit moet hij/zij doen door 3-maal hardop STOP te roepen. Iedere atleet moet dan de speer in de grond zetten. De training kan worden hervat als de onveilige situatie voorbij is.
6. Indien er ter hoogte van de aanloopgoten verwijderd worden dienen deze telkens na iedere training op de juiste wijze teruggelegd worden.