



## Informatie Atletiekunie

### “Voordat we de poort uitgaan.....”

#### Tips en wenken voor trainers bij hardlopen

##### Atletiekunie

Postbus 60100

6800 JC ARNHEM Papendallaan 7

6816 VD ARNHEM

Telefoon : (026) 483 48 00

E-mail : [info@atletiekunie.nl](mailto:info@atletiekunie.nl)

Internet : [www.atletiekunie.nl](http://www.atletiekunie.nl) | [ww.atletiek.nl](http://ww.atletiek.nl) | [www.hardlopen.nl](http://www.hardlopen.nl)

### “Voordat we de poort uitgaan.....”

#### Tips en wenken om op verantwoorde wijze met groepen atleten op de openbare weg te trainen.

## Inleiding

Door de hype die er momenteel bestaat om meer en gezond te bewegen is het aantal loopgroepen bij verenigingen enorm gegroeid. Ook de loopgroepen die spontaan in den Lande ontstaan en niet zijn verbonden aan een atletiek vereniging groeien enorm. Denk daarbij aan loopgroepen die vanuit een sportschool starten of vrije loopgroepen die in steden en dorpen ontstaan en zich alleen bezig houden met wegatletiek op de openbare weg. Dat er daarbij zaken om de hoek komen kijken die anders zijn dan trainen op b.v. een baan moge duidelijk zijn. De groepen begeven zich veelal op de openbare weg en gebruiken vaak fietspaden en openbare weg. In bossen en parken wordt gebruik gemaakt van fietspaden en/of wandelpaden. De veiligheidseisen die daarmee samenhangen moeten strikt worden opgevolgd wil men voorkomen dat de veiligheid anders in gevaar komt.

Dit document – tot stand gekomen vanuit praktische ervaringen uit het werkveld – heeft tot doel een bijdrage te leveren aan trainers en begeleiders om veilig op pad te gaan met loopgroepen. Het is de bedoeling geweest om deze wenken kort en overzichtelijk te houden. Inherent daaraan is (minder relevante) informatie achterwege gelaten.

Voor een breder (beleids)perspectief t.a.v. gezond en veilig lopen verwijzen we u graag naar uitgebreidere stukken welke u bij de afdeling verenigingszaken van de Atletiekunie kunt opvragen.

Dit stuk is tot stand gekomen met medewerking van Cees van Muiden, Gerard Nijboer en Xander Koesen.

## **Voor de groep op pad gaat**

Voordat een loopgroep begint aan zijn training en de poort van de club verlaat of van elders vertrekt is het altijd handig om achterblijvers op de hoogte te brengen waar doorgaans de warming-up plaats zal vinden. Dit om eventuele laatkomers niet te ontmoedigen. Ook zal die bekendheid door alle groepsleden worden gewaardeerd indien de warming-up altijd op een vaste plek plaats vindt. Vooraf telt de trainer de aantallen lopers die van start gaan. Dit wordt herhaald nadat de warming-up heeft plaats gevonden en gestart gaat worden met de kern van de training. Na afloop van de training telt de trainer nogmaals zijn schaapjes. Men voorkomt met deze handelswijze het ongemerkt zoekraken van leden. Indien leden onderweg afhaken om welke reden dan ook melden deze zich af bij de trainer. Bij een blessure gaat de betreffende atleet met een buddy terug naar de club of verzamelpunt. Probeer vooraf als trainer een inschatting te maken van je groepsleden t.a.v. de lichamelijke (en geestelijke) gesteldheid. Dit kan door observatie maar ook door rechtstreeks (individueel of groepsgewijs) te vragen naar bijzonderheden.

## **Veiligheidskleding en toebehoren**

Indien er in de donkere dagen van het jaar buiten wordt getraind moeten alle groepsleden zijn voorzien van reflecterende sport kleding en schoen. Als extra kunnen reflecterende hesjes en/of reflecterende arm-, hoofd- en schouderbanden worden gedragen. Te allen tijde zullen koplopers en lopers in de staart van de groep moeten zijn voorzien van reflecterende kleding. De groep wordt geïnstrueerd dat ze zelfs met reflecterende materiaal toch kwetsbaar blijven; vooral met slechte weersomstandigheden (regen, mist). N.B. tegenwoordig zijn er ook led-verlichtingsbanden voor lopers verkrijgbaar.

## **Grootte van de loopgroep**

Om de veiligheid op straat te waarborgen mogen loopgroepen niet groter zijn dan 20-25 leden en is het gewenst dat er per groep 2 trainers aanwezig zijn. Grotere groepen zijn niet meer goed te begeleiden en zijn vaak een gevaar in het verkeer.

## **Op weg**

Het is aan te bevelen een groep aan te laten sturen door een trainer die de wegen in de omgeving goed kent. Is het voor de trainer onbekend terrein, dan is het raadzaam dat de route van te voren wordt geïnspecteerd. Vooraf zijn dan de gevaren en de locaties waar deze de kop op kunnen steken bekend. De lopers gaan indien mogelijk 2 aan 2 de weg op en indien deze te smal is achter elkaar. Meer dan twee lopers naast elkaar kan alleen in open terrein, zoals op brede bospaden of op het strand. Probeer bij duisternis alleen

verlichte paden te gebruiken.

Ten aanzien van het bepalen van waar men met de groep op de openbare weg gaat lopen gelden de volgende wettelijke verkeersregels:

1. **Voetgangers gebruiken het trottoir of voetpad.**
2. **Zij gebruiken het fietspad indien trottoir en voetpad ontbreken.**
3. **Zij gebruiken de berm of de uiterste zijde van de rijbaan indien ook fietspad ontbreekt.**
4. **De voetganger mag zelf bepalen aan welke kant hij loopt. Meest logisch is die kant te kiezen waar men het best zichtbaar is / je overzicht hebt.**

Bij grote groepen (20-25 deelnemers) wordt geadviseerd om bij afwezigheid van trottoir, voetpad en fietspad aan de uiterst rechterkant van de weg te lopen. Dit om het achterop komende verkeer beter de gelegenheid te geven veilig in te halen of te passeren net als dat het geval is bij b.v. fietsers. Daarbij heeft men tevens goed zicht op tegemoetkomend verkeer. Ook het invullen van b.v. de kern van de training (b.v. intervallen) geschiedt in bovenstaande omstandigheden op dezelfde wijze; aan de rechterkant.

Bij kleine groepjes (tot ± 4 / 5 personen) of wanneer men alleen loopt kan evt. gekozen worden aan de linkerkant te gaan lopen. De grotere flexibiliteit bij bijzondere (verkeer)situaties t.o.v. een grote groep geeft de mogelijkheid dit veilig te kunnen doen. Buiten de bebouwde kom kan het bij bepaalde situaties veiliger zijn om met de grote groep – als uitzondering – de linker weghelft op te zoeken, bijvoorbeeld bij een onoverzichtelijke bocht. De leider geeft hiervoor dan het signaal.

Spreek af met de groepsleden dat de voorste leden waarschuwen bij gevaar van voren en de achterste lopers dit zelfde doen bij gevaar van achteren. Ook bij het passeren van bijvoorbeeld fietspaden waarop in het midden een paaltje staat is het raadzaam dit vooraf door de voorste lopers aan te laten geven. Maak duidelijk aan de groepsleden dat gevaren kenbaar worden gemaakt door krachtig en kort roepen: 'paal, fiets, kuil, auto.....' Het gebeurt nogal eens dat toch ongelukjes gebeuren doordat te weinig volume gebruikt wordt.

## **Opstelling trainer tijdens het lopen**

<sup>3</sup>/<sub>4</sub> Links achter de groep tijdens het lopen (uitgaande van rechts van de weg lopen). In deze opstelling kan een trainer zonder al te veel moeite alle groepsleden tijdens het lopen observeren. Het is verstandig vooraf met de groep af te spreken dat, indien er een oversteek of een stoplicht zich aandient, de oversteek pas plaats vindt indien de groep in zijn geheel en in 1 keer die oversteek kan maken. Indien dit b.v. bij een versnelling niet gewenst is kan de trainer aangeven dat bij de oversteek of stoplichten de weg in omgekeerde volgorde wordt voortgezet zodat later de groep als geheel weer kan oversteken.

De trainer behoort als eerste bij een oversteek of stoplicht aanwezig te zijn en op zijn signaal wordt die oversteek gemaakt. Een goed opvallende deelnemer(s) kan aan beide zijde van de weg als verkeersregelaar(s) de groep laten oversteken.

Bij andere passages (denk aan uitritten e.d.) is het raadzaam dat de trainer voor het passeren van de groep al op die uitrit aanwezig is en bij het passeren van de laatste lopers de groep weer volgt. Om voldoende overzicht te houden over een groep waarin verschillende tempo's gelopen worden, maakt de trainer (soms vooraf, maar vaak ook tijdens de training) afspraken over 'vegen'; het door de voorste lopers terugkeren naar de achterhoede.

## **Aandachtspunten en toebehoren van de trainer(s)**

Indien de groep toch te groot wordt is het aan te bevelen de regie te behouden maar b.v. aan de assistent een deel van de groep toe te vertrouwen. Bij voorkeur heeft de assistent een (interne) opleiding genoten. Maak aan het begin van elke training goed duidelijk wat je van de groep verwacht t.a.v. het gedisciplineerd lopen, gedrag bij oversteken en het lopen aan welke kant van de weg en met hoeveel naast elkaar. Ook kan overwogen worden om de rollen van trainer en assistent te splitsen. De hoofdtrainer draagt zorg voor inhoud, uitvoer van het trainingsprogramma. De assistent is het vangnet, 'social talk', toezicht op uitval en achterblijvers, etc.

### **Verder:**

- Tel bij elke training het aantal deelnemers voor en na de training.
- Laat deelnemers zich bij jou afmelden indien ze niet verder kunnen of willen.
- Elke trainer dient tijdens het trainen in het bezit te zijn van een mobiele telefoon. Hierin staan de
- belangrijke nummers zoals 112, club gebouw, andere trainers etc.
- De trainer ziet toe op de bij de weersomstandigheden passende kleding.
- Kennis van EHBO en REANIMATIE is zeer gewenst.
- Zorg voor een pakje met wat hulpmiddelen voor eerste hulp.

Zorg bij blessures en ongevallen dat:

1. **erger voorkomen wordt;**
2. **je op de veiligheid van de groep let;**
3. **je rustig blijft en vriendelijk. Doe bij blessures niet altijd alles zelf maar kijk of het nuttig is deelnemers van de groep in te schakelen.**

Houd een logboekje bij met alle bijzonderheden van de training: programma, uitvoer, intensiteit, reacties van de groep, fysieke klachten van individuele lopers, besproken thema's, blessures /calamiteiten etc.....