

Veilig werken tijdens een wedstrijd

Randvoorwaarden en algemene veiligheidsmaatregelen

1. Juiste methodiek
2. Acceptatie van verantwoordelijkheid
3. Pedagogisch verantwoord
4. Aanspreken op gedrag
5. Stel baanregels op
6. Wees voorzichtig op baan en veld
7. Zorg voor (juist) materiaal
8. Houdt rekening met het weer

Algemeen

1. E.H.B.O.-post op een vaste, duidelijk aangegeven plaats situeren.
2. E.H.B.O.-er tijdens de wedstrijd aanwezig.
3. E.H.B.O.-trommel controleren op voorgeschreven inhoud.
4. Brancard controleren op aanwezigheid en bruikbaarheid.
5. Trappen (ook jurytrappen) en ladders tijdig op veiligheid controleren.
6. Let op kinderen met een bal buiten de baan.
7. Huisdieren altijd aangelijnd en niet op de baan.

Looponderdelen

1. Kinderen, publiek en niet-deelnemende atleten aan de buitenzijde van de baan.
2. Finish (uitloop) vrijhouden.
3. Startblokken en baanaanduidingen bij 400 meter en 4 x 100 meter in baan 1 en 2 direct na de start weghalen.
4. Bij 4 x 400 meter alle blokken weghalen en baanaanduidingen.
5. Deelnemers buitenom naar de start.
6. Bij horden: afstanden, hoogten en glijgewichten controleren.

Springonderdelen

1. Gebruik pylonen of vlaggen
 - Pylon plaatsen als er **niet mag worden gesprongen, bijvoorbeeld tijdens meten of harken.**
 - Indien er geen pylon aanwezig is, dan werken met rode en witte vlag.
2. Let op weersinvloeden
 - Een vochtige en gladde afspringplaats betekent voor de springer blessuregevaar; springplaatsen vergen daarom (vooral bij regen) bijzondere aandacht.
3. Let op gebruik van de matten
 - Bij hoog- en polsstokhoogspringen moeten de landingsmatten **tegen elkaar aansluiten.**
 - Geen zittende mensen achterop de hoogspringmat; mat geheel vrij houden.
4. Geen schoenen op de aanloop
5. Let op gebruik materiaal / accommodatie
 - Bij ver- en hinkstapspringen moet het zand in de springbak diep los gespit zijn.
 - De hark en ander gereedschap dienen tijdens de sprong voldoende ver van de bak te liggen.
 - De hark mag nooit met de punten naar boven liggen.
 - Aanloopbanen zo mogelijk afzetten (oversteken tijdens de aanloop is zeer gevaarlijk).
 - Vrije uitloop bij ver- en hinkstapspringen achter de springbak.
 - Wegens verhoogd risico dienen springlatten bij polsstokhoogspringen bij voorkeur van kunststof te zijn.
6. Polsstokspringers niet tegen de zon in laten springen
7. Juiste positie juryleden
 - Hinderlijke gereedschappen (ladder, meetlat, e.d.) mogen niet in de nabijheid van de springplaats liggen.
 - Juryleden moeten zich niet in de onmiddellijke nabijheid van de insteekbak bevinden, omdat gebroken en/of terugspringende polsstokken verwondingsgevaar betekenen.

Werponderdelen

1. Inwerpen dient onder toezicht van de voor dat nummer aangewezen juryleden te geschieden, alléén voor de aanvang van het desbetreffende nummer.
2. Werp materiaal dient na de worp te worden **teruggebracht**.
3. Pylon plaatsen als er niet mag worden geworpen, bijvoorbeeld tijdens het meten.
4. Indien er geen pylon aanwezig is, dan werken met rode en witte vlag.
5. **GEEN PUBLIEK OP HET MIDDEN TERREIN.**
6. Beslist geen publiek in de nabijheid van de werpkooi.
7. Juryleden en deelnemers dienen minstens enkele meters buiten het net te gaan staan.
8. De kooi dient te zijn goedgekeurd en geschikt te zijn bevonden voor het desbetreffende nummer.

Indoorwedstrijden

1. Niemand buiten de deelnemers en juryleden op het middenterrein toelaten.
2. Zorgen voor bescherming voor de lopers op de sprintnummers bij de uitloop (bijvoorbeeld schuimrubber aanbrengen).
3. Gelijktijdige verwerking van nummers zoveel mogelijk vermijden of anders bijzondere aandacht schenken aan het voorkomen van het elkaar hinderen door deelnemers en juryleden.
4. Extra aandacht besteden aan inlopen, inspringen en instoten.
5. Extra aandacht besteden aan de springaccommodatie, beschikbare vrije hoogte voor polsstokhoogspringen, diepte van de zandbak bij ver- en hink-stapspringen.

Cross country

1. Begin en het einde van het parcours moeten vlak zijn over een lengte van ten minste 80 meter.
2. Hoge hindernissen, diepe uithollingen, gevaarlijke beklimmingen of afdalingen en in het algemeen extreme moeilijkheden moeten worden vermeden.
3. Kunstmatige hindernissen bij voorkeur niet gebruiken, als dit echter noodzakelijk wordt geacht moeten deze zoveel mogelijk nabootsingen zijn van natuurlijke hindernissen.
4. Bij grote deelname nauwe doorgangen of andere obstakels tijdens de eerste 1500 meter vermijden.

Wegwedstrijden

1. Het verdient aanbeveling dat het gehele parcours waarop de wedstrijd wordt gehouden in beide richtingen is afgesloten, dat wil zeggen: niet open voor gemotoriseerd verkeer.
2. Er mag gebruik gemaakt worden van fiets- of voetpaden.
3. Duidelijk kenbaar maken of het parcours autovrij is.