



## Hardloppetiquette en veiligheid

Veiligheid doe je zelf! - Etiquette doe je samen!

### Gedrag op de weg

- Loop je alleen? Dan loop je links!
- Loop je in een groep? Dan loop je rechts!
- Gebruik niet de hele weg/fietspad. Loop 'smal'
- Hesjes in het donker, maar ook bij slecht zicht: sneeuw, regen en mist
- Houd je aan de verkeersregels!
- Spuwen etc? Achteraan lopen!
- Plassen? Achter de groep. Trainer waarschuwen

### Gezondheid

- Overvraag je lichaam niet!
- Trainers hebben een telefoon (met o.a. nummers van de andere trainers) en een verbandtasje bij zich
- Koud?
  - Zorg voor voldoende kleding
  - Drinken, zeker als het droog is!
  - Pas de training eventueel aan
- Warm?
  - Niet te veel kleding
  - Denk aan zonnebrand
  - Voldoende drinken!
  - Pas de training eventueel aan
- Onweer?
  - Verschil tussen bliksem en donder minder dan 10 seconden? Naar huis!
- Glad door ijzel of sneeuw?
  - Naar huis

### Algemeen

- Per groep is er één trainer, tenzij dit vooraf anders is gepland. Deze trainer bepaalt hoe de training verloopt. Hij/zij is verantwoordelijk voor het wel en wee van de groep en het verloop van de training
- We laten niemand alleen teruglopen
- Wil of kun je de training niet afmaken? Dan moet je je afmelden bij de trainer
- Discussies worden na de training uitgepraat