

## Gedragsregels voor het hardlopen bij DIJC-Bertus

Versie oktober 2023



- De loopgroep maakt gebruik van de openbare weg dus de lopers dienen zich te allen tijden te houden aan de geldende verkeersregels.
- In de groep wordt met maximaal twee personen naast elkaar gelopen. In geval van weinig ruimte of grote drukte kan de trainer ook aangeven dat er **niet** naast elkaar mag worden gelopen. De trainer geeft dit aan met "hou de groep smal".
- Er wordt door de groep altijd aan de rechterkant op het trottoir gelopen. Is er geen trottoir of bevinden zich daar veel obstakels dan loopt de groep aan de rechterkant op het fietspad. Is er geen fietspad, dan wordt er rechts op de rijbaan gelopen. Gaat een loper buiten de training om voor zichzelf lopen dan mag hij/zij zelf de veiligste kant van de weg kiezen.
- Oversteken gebeurt geheel op eigen risico. Laat je niet meeslepen door de overige lopers, **beslis zelf!** Bij een drukke oversteek wordt de groep meestal eerst verzameld en steekt vervolgens als geheel over. Oversteken door een rood licht is **absoluut niet toegestaan**.
- De voorste lopers maken in overleg met de trainer uit waar er wordt gelopen. De rest van de groep volgt.
- Wordt er in het donker of bij slecht zicht gelopen, dan dragen de lopers een reflecterend vest of verlichting.
- Deelnemers melden zich af bij de trainer als zij niet verder willen of kunnen. De trainer besluit of iemand alleen dan wel onder begeleiding terugkeert naar Onder Ons of dat hulp wordt ingeroepen.
- Tijdens het lopen waarschuwen de lopers elkaar voor gevaar of obstakels. De voorste lopers geven dit aan door luid en duidelijk te roepen b.v. PAAL! (paal in wegdek), ONGELIJK! (slecht stuk wegdek of vervelend op- of afstapje), FIETSER VOOR! (er komt een fietser tegemoet) enz. De achterste lopers doen dit in geval van achteropkomend verkeer. De waarschuwing wordt door de rest van de groep doorgegeven.
- Tijdens de training geldt "Samen uit, samen thuis". Na iedere oefening keren de snellere lopers om (let goed op het overige verkeer!) en halen de minder snelle lopers op (vegen, ophalen, verzamelen). Pas als iedereen weer bij elkaar is begint het volgende deel van de training.
- In principe gaat de training altijd door. Slecht weer bestaat niet voor een hardloper, slecht erop gekleed zijn wel. Uitzonderingen zijn: onweer, gladheid en temperaturen boven de 30°C in combinatie met hoge vochtigheid. Het bestuur zal in deze gevallen altijd op tijd waarschuwen via E-mail en/of Facebook.
- Fysieke bijzonderheden die de trainingsinspanning van de deelnemer kunnen beïnvloeden worden liefst voor de training (vertrouwelijk) aan de trainer gemeld.
- De trainer werkt volgens een bepaald programma. Hij zal proberen je te motiveren, te stimuleren te activeren en proberen je uit je comfort zone te halen. Echter de intensiteit waarmee een loper deelneemt aan dit programma maakt de loper geheel zelf uit. "**Luister naar je lichaam**" en laat je niet over de kop jagen. Je mag na een training wel voelen dat je bezig bent geweest, het mag echter niet leiden tot serieuze pijnklachten of beperkingen. In het laatste geval ben je te ver gegaan.