

Hellas Utrecht veiligheidsbeleid: Samen streven naar een veilig sportklimaat!

Ten geleide: bezorgd vooraf, zorgzaam achteraf!

Hellas Utrecht is een grote multisport-vereniging (Atletiek, Triathlon, Recreatiesport) met meer dan 1500 leden die tijdens hun sportbeoefening zekere veiligheidsrisico's lopen. Veiligheidsrisico's zijn er in allerlei soorten en maten: sportieve veiligheid en gezondheid (van gescheurde enkelbanden tot een hartstilstand), sporttechnische veiligheid op Hellas-accommodaties ('er zitten gaten in de baan') en mogelijk daarbuiten (in het bos, op de weg, in het zwembad) en sociale veiligheid (het trainingsklimaat en omgang onderling tussen bestuur- en kaderleden, trainers en leden, waaronder omgang met (seksuele) intimidatie).

Niet alle risico's zijn uit te bannen en een ongeluk zit in een klein hoekje; het is ondoenlijk om verantwoordelijkheid te nemen voor het welzijn van al die leden, op vele verschillende tijdstippen in de week, op vele verschillende locaties.

Maar dat ontheft de vereniging niet van de plicht in alle redelijkheid te proberen de risico's te (leren) kennen, te beperken, en de voorwaarden te scheppen dat ongelukken zo veel mogelijk worden voorkomen. Verder wil Hellas borgen dat adequaat wordt gehandeld mocht er zich toch een veiligheidsincident voordoen. En tot slot moeten we er op toezien dat Hellasatleten, -trainers en -bestuurders adequaat verzekerd zijn voor het geval er toch iets mis gaat.

In dit Veiligheidsbeleid hebben we vastgelegd wat we willen regelen op dit gebied: bezorgd vooraf, en zorgzaam achteraf.

Doelstelling Veiligheidsbeleid Hellas: het beperken van de risico's tijdens het sporten in verenigingsverband

Hellas stelt zich ten doel dat alle leden in veiligheid kunnen deelnemen aan door de vereniging georganiseerde sportactiviteiten¹ en activiteiten waar onder Hellas-begeleiding aan deelgenomen wordt².

Veiligheid begint bij je eigen verantwoordelijkheid als sporter. Alle leden van Hellas worden geacht zich verstandig en verantwoord te gedragen bij de door Hellas georganiseerde trainingen en activiteiten. Dat wil ook zeggen dat je als sportend lid zelf goed moet letten op je eigen gezondheid en veiligheid en

¹ Let op 1: Het op eigen initiatief en buiten Hellastijden trainen met andere mensen, ook als dat ook Hellasleden zijn, wordt niet tot Hellas-activiteiten gerekend.

² Let op 2: Aan externe evenementen worden vaak eigen en afwijkende eisen gesteld (bijvoorbeeld door de Gemeente, of de politie), ook op het gebied van Veiligheid. Ditzelfde geldt voor wedstrijden en evenementen die door een andere vereniging worden georganiseerd. Dit veiligheidsbeleid ziet niet toe op dergelijke specifieke eisen, maar wel op de rol die van de Hellasbegeleiding mag worden verwacht.

die van je medesporters. Wat Hellas allemaal regelt om bij te dragen aan je veiligheid ontslaat niemand van het gebruik van het eigen gezonde verstand!

Een belangrijke rol in het veiligheidsbeleid is weggelegd voor de trainer: hij of zij is de meest vooruitgeschoven post van de vereniging en is goed op de hoogte van hoe alles hoort te werken. De rol van de trainer op het gebied van veiligheid is expliciet benoemd in het Trainersbeleid waarvan de trainer op de hoogte is. De trainer ziet niet alleen toe op het goed verlopen van de training, maar ook op de veiligheid en het goed gebruik van de accommodatie. Luister dus goed naar de instructies van de trainer en help de trainer altijd bij het veilig houden van de accommodatie (o.a. het schoonhouden en opruimen van de baan) en het onderhouden van een goede onderlinge sfeer in de trainingsgroep.

De verantwoordelijkheid van de vereniging Hellas om de risico's tijdens het sporten te beperken, kan de vereniging natuurlijk alleen dragen tijdens door Hellas georganiseerde activiteiten, waarbij Hellas-begeleiding aanwezig is.

Dit Hellas Veiligheidsbeleid heeft betrekking op de volgende drie voornaamste veiligheidsthema's:

1. Sportieve veiligheid en gezondheid bij Hellas;
2. Sporttechnische veiligheid op Hellasaccommodaties en daarbuiten (in het bos, op de weg en in het zwembad);
3. Sociale veiligheid bij Hellas.

Deze drie thema's zijn hierna kort beschreven, inclusief een aantal maatregelen die Hellas neemt om de risico's in het betreffende veiligheidsthema te beperken. Deze maatregelen zijn nooit 'af'. Mochten we in een volgend jaar nieuwe of betere maatregelen kunnen bedenken, dan nemen we deze op in een voor het betreffende jaar geldend Veiligheidsplan, dat past in dit Veiligheidsbeleid.

1. Sportieve veiligheid en gezondheid bij Hellas

Sporten is natuurlijk vooral gezond voor lichaam en geest. Toch lopen we als sporters ook gezondheidsrisico's: de meest voorkomende is het oplopen van een sportblessure. De trainer zal helpen met een goede warming-up, cooling down en verstandige sportoefeningen. Luister altijd goed naar je lichaam, dit kan de trainer niet voor je doen! Let ook goed op je mede-sporters: wanneer je ziet dat een van je collega's te diep is gegaan, of onverantwoorde risico's neemt, wijs hem of haar hier dan direct op of schakel de trainer in. Er is ook de veel kleinere kans op ernstige gezondheidsproblemen, zoals botbreuken of zelfs hartfalen. Ook dat is helaas bij sporten niet uit te sluiten.

Licht bij ernstige problemen altijd onmiddellijk de aanwezige trainers in en bel 112.

Hellas heeft de volgende maatregelen genomen om bij te dragen aan sportieve veiligheid en gezondheid van haar leden:

1. Alle leden van Hellas kunnen een [SOS-sleutelhanger](#) aanvragen. Daarop kun je een naam en twee telefoonnummers zetten en een bloedgroep vermelden. Omstanders of hulpverleners kunnen in geval van een ongeval dan snel handelen;
2. Alle trainers van Hellas worden specifiek met het oog op dit Veiligheidsbeleid geïnstrueerd;
3. Alle trainers worden door Hellas voorzien van een basis EHBO-training;
4. Een selectie van trainers wordt voorzien van een AED-training, waarbij we er naar streven dat op iedere trainingsavond ten minste een van deze trainers op de baan aanwezig is;

5. Op de grote sportlocaties die Hellas gebruikt (Overvecht, Amaliapark, Maarschalkerweerd, Sportcentrum Galgenwaard en zwembaden) is een professionele EHBO-kist aanwezig en een AED;
6. Alle leden, trainers en bestuurders/kader van Hellas zijn via hun lidmaatschap verzekerd voor ongevallen tijdens sportbeoefening in Hellastijd en onder Hellas toezicht;
7. Via Hellas is een toenemende hoeveelheid sport(para)medische voorzieningen geregeld of op verzoek te regelen. Denk hierbij aan fysiotherapeuten, voedingsdeskundigen en gespecialiseerde medische voorzieningen bij zware blessures. Hellas trekt hierin samen op met de Vereniging Sport Utrecht die toegangspoort is tot een veelheid van sportvoorzieningen.

2. Sporttechnische veiligheid op Hellas-accommodaties en daarbuiten (in het bos, op de weg en in het zwembad)

Hellas-atleten sporten op accommodaties die door Hellas worden gehuurd, of – onder begeleiding van een Hellas-trainer – daarbuiten. Het is goed te weten dat Hellas geen eigenaar is van de atletiekbanen waarop de atleten sporten, het zwembad waarin de triathleten zwemmen, de sporthallen en gymzalen waarin we sporten en recreëren. Hellas huurt deze accommodaties van derden. En het bos en de weg waar we lopen en fietsen zijn natuurlijk gewoon openbare voorzieningen waar Hellas geen invloed op heeft.

Ook al kan Hellas als huurder in veel gevallen niet direct iets doen aan mankementen of onveilige situaties: het is toch belangrijk dat de vereniging het maximale doet om samen met de verhuurder (meestal de Gemeente Utrecht) te proberen de accommodaties veilig te houden.

Buiten de accommodaties is het garanderen van veiligheid misschien nog wel moeilijker: atleten van Hellas lopen op de openbare weg dezelfde risico's als andere weggebruikers, in het bos zijn geen veiligheidsvoorzieningen als AED's bij de hand, op de weg nemen atleten deel aan het verkeer. Toch wil Hellas ook daar bijdragen aan veilig sporten.

Hellas heeft de volgende maatregelen genomen om bij te dragen aan sporttechnische veiligheid op Hellas-accommodaties en daarbuiten.

Veilige gebruik van sportaccommodaties

1. Hellas onderhoudt structureel contact met de beheerders van de atletiekbanen en de verhuurder ervan (Gemeente Utrecht, Utrechtse Vastgoed Organisatie) om tekortkomingen aan de banen, of eventuele veiligheidsrisico's onder de aandacht van de verhuurder te brengen;
2. Op de grote sportlocaties die Hellas gebruikt (Overvecht, Amaliapark, Maarschalkerweerd, Sportcentrum Galgenwaard en zwembaden) is een professionele EHBO-kist aanwezig en een AED. Voor een aantal kleinere accommodaties (gymzalen) is dit niet gegarandeerd; op dergelijke locaties dienen de trainers te beschikken over een Eerste Hulp-tasje en een GSM, om in geval van incidenten snel hulp te kunnen inschakelen (112);
3. Hellas Triathlon heeft daarnaast afspraken met de zwembaden die door triathleten worden gebruikt over tekortkomingen en eventuele veiligheidsrisico's in de zwembaden;
4. Hellas werkt met een centraal meldpunt voor klachten of meldingen van veiligheidsrisico's rond de accommodaties: verenigingsmanager@hellas-utrecht.nl;
5. Hellas heeft een Management Team Atletiek, waarvan de deelnemers ook toezien op een voldoende niveau van de sportaccommodaties;
6. Voor het veilig gebruik van de grote sportlocaties is een set Baanregels vastgesteld waar leden zich aan dienen te houden. Deze Baanregels zijn opgesteld in afstemming met de andere voornaamste

gebruikers van de locaties (Phoenix en U-track) en zijn duidelijk zichtbaar opgehangen op de atletiekbanen, en zijn duidelijk vindbaar op de website van Hellas. De Baanregels zijn als bijlage toegevoegd aan dit Veiligheidsbeleid.

Veilig sporten met Hellas, buiten Hellas-accommodaties

1. Sporten met Hellas buiten Hellas-accommodaties dient alleen plaats te vinden onder begeleiding van één of meer Hellas-trainers;
2. Trainers van groepen die buiten Hellas-accommodaties trainen dienen te beschikken over een Eerste Hulp-tasje en een GSM, om in geval van incidenten snel hulp te kunnen inschakelen (112);
3. Trainers en atleten die buiten Hellas-accommodaties (openbare weg, het bos) trainen worden geacht goed zichtbaar te zijn. Bij trainingen in schemer of duisternis dienen daarom reflectievesten te worden gedragen. Deze reflectievesten worden door Hellas ter beschikking gesteld, maar dienen door de atleten zelf te worden bewaard en naar de training meegenomen. Geen reflectie-vest = geen training. Trainers van Hellas zien hier op toe;
4. Hellas Triathlon heeft daarnaast afspraken over het beperken van veiligheidsrisico's bij wielrennen op de openbare weg (o.a. het dragen van een helm is verplicht, fietsverlichting in het donker is verplicht). Trainers van Hellas-triathlon zien hier op toe;
5. Alle leden die voor of na een Hellas-training buiten Hellas-accommodaties de groep verlaten om zelfstandig naar huis te joggen worden op het hart gedrukt dit altijd ten minste in tweetallen te doen. Dit om veiligheids- en gezondheidsrisico's te beperken.

3. Sociale veiligheid bij Hellas

Atletiek en triathlon zijn individuele sporten waarin je je lekker kunt uitleven en waar je gezond van wordt. Een atletiek-, triathlon- en recreatiesportvereniging is er niet zo maar: we hebben ons verenigd omdat we het prettig vinden om onze individuele sport zoveel mogelijk samen te beoefenen.

Soms zijn we op onze sportlocaties dan ook met meer dan 100 kinderen, volwassenen, recreanten en topsporters, lopers, springers en werpers allemaal door elkaar. Alle leden van Hellas worden geacht te begrijpen dat we onze sport samen bedrijven. Gun een ander net zo'n fijne sporttijd als jezelf. Maak daarom ruimte voor elkaar, verdeel de baan waar nodig, zorg dat iedereen in je trainingsgroep erbij kan horen: samen komen we daar uit!

Daar waar veel mensen samen komen zijn er ook risico's: dat is in de maatschappij in het algemeen zo en dus ook binnen een sportvereniging. Dat noemen we 'sociale veiligheid'. Onder sociale veiligheid verstaan we dat de leden van Hellas zich in vrijheid kunnen richten op het beoefenen van hun sport. Dit betekent dat ze in die vrijheid geen druk of dwang van derden ervaren of zich beperkt voelen in hun lidmaatschap en het contact met andere leden.

Sociale veiligheid is voor iedereen verschillend en waar het ene lid zich onveilig voelt, haalt de ander zijn of haar schouders op. Het is dus niet zwart-wit en volledig te omschrijven wanneer de sociale veiligheid in het geding is. Wel kunnen een aantal vormen van gedrag worden benoemd, die wij als vereniging onaanvaardbaar vinden. Leden kunnen op verschillende manieren zich onveilig voelen. Zij ervaren dit bijvoorbeeld omdat zij:

- Zich gepest, bedreigd of (al dan niet seksueel) geïntimideerd voelen;
- Zich buitengesloten of gediscrimineerd voelen;
- Gedwongen worden tot het doen van (rot) klusjes;

- Geconfronteerd worden met geweld van buitenaf (indringers op de atletiekbaan, lawaaierige supporters).

We moedigen aan om incidenten te melden. Ga er niet met andere atleten over praten want voor je het weet gaat zo iets als een lopend vuurtje door de vereniging, nog voordat de betreffende persoon zich heeft kunnen verantwoorden. Blijf er ook niet stilzwijgend mee rondlopen. Zelfs als je zelf goed in staat bent geweest om bijvoorbeeld een vorm van (seksuele) intimidatie te pareren, kan het een volgende keer bij iemand anders weer gebeuren. Bovendien kan de vereniging dankzij meldingen beter aan preventie doen.

Hellas heeft de volgende maatregelen genomen om bij te dragen aan sportieve veiligheid en gezondheid van haar leden:

1. We communiceren geregeld over het aspect Sociale Veiligheid naar atleten en ouders van minderjarige atleten: informeren over ongewenste situaties die zich kunnen voordoen en hoe daarmee omgegaan wordt door zowel atleet als vereniging. Daarnaast benadrukken we dat hun minderjarige kinderen soms niet zullen weten hoe ze met ongewenste situaties om moeten gaan. Ouders dienen opmerkzaam te worden gemaakt op gevallen als: onverklaarbare blessures of blauwe plekken, tegenzin om te gaan trainen, 'afwezig' terugkeren van een training;
2. Aan alle leden wordt gevraagd samen alert te zijn op signalen van (dreigende) sociale onveiligheid tijdens trainingen, wedstrijden, kampen en andere activiteiten die Hellas organiseert of waar vanuit Hellas aan deelgenomen wordt;
3. Trainers, scheidsrechters, bestuurs- en juryleden worden geïnstrueerd en bewust gemaakt van de "machtspositie" waarin zij verkeren. Vanwege deze positie zijn anderen sneller geneigd te doen wat jij (impliciet of expliciet) vraagt, en dat kan door die personen, soms onmiddellijk, soms pas achteraf, worden ervaren als intimidatie of een onveilige omgeving;
4. Ook voor thema's rond sociale veiligheid is de trainer het eerste aanspreekpunt voor leden. In beginsel meld je een incident bij de trainer. Uiteraard op een discrete manier, dus niet waar anderen bij zijn. De trainer zal in de meeste gevallen ervoor kiezen om problemen onderling bespreekbaar te maken en er samen uit te komen;
5. Van alle trainers van Hellas wordt een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) gevraagd;
6. Het is niet uit te sluiten dat ondanks al het voorgaande de trainer niet de aangewezen persoon is om het incident te melden. Bijvoorbeeld als de trainer zelf de sociale onveiligheid (mede) veroorzaakt, of wanneer hij/zij een melding niet adequaat opvolgt. Voor dergelijke gevallen heeft Hellas twee Vertrouwenscontactpersoon aangesteld. De Vertrouwenscontactpersoon heeft binnen de vereniging geen overige rollen en positie (is dus geen bestuurslid of trainer) en kan volledig onafhankelijk handelen. De Vertrouwenscontactpersoon is op de hoogte van alle bepalingen over (sociale) veiligheid zoals die elders zijn opgesteld (Atletiekunie, Triathlonbond en NOC*NSF) en kan in voorkomende gevallen handelend optreden of de betrokkenen in contact brengt met een vertrouwenscontactpersoon van het NOC*NSF.

Borging van het Veiligheidsbeleid

Hellas heeft de volgende maatregelen genomen om dit Veiligheidsbeleid, en de toepassing ervan structureel te borgen:

1. Dit Veiligheidsbeleid is opgesteld door een werkgroep van leden van Hellas. Het Veiligheidsbeleid is op 19-05-2016 vastgesteld door het Algemeen Bestuur van Hellas en is te vinden op de website van Hellas onder de kop 'Veiligheidsbeleid'. Het veiligheidsbeleid wordt, mede naar aanleiding van vragen, opmerkingen of voorgekomen incidenten periodiek herzien en aangepast aan de actuele

veiligheidsvragen van de leden. Verschillende onderdelen van dit beleid worden thematisch gecommuniceerd naar de leden via de Hellastiek en de digitale Nieuwsbrief.

2. Het onderwerp Veiligheid is als bestuursportefeuille ondergebracht bij een van de leden van het Algemeen Bestuur van Hellas, dat toeziet op naleving van het Veiligheidsbeleid, het thema geregeld agendeert in de bestuursvergaderingen en erover rapporteert aan de leden in de Algemene Ledenvergadering
3. Veiligheid is als apart thema opgenomen in de Trainersovereenkomst voor de trainers van Hellas, de instructies voor trainers en als onderwerp tijdens trainersvergaderingen.
4. Er zijn twee vertrouwenscontactpersonen aangesteld binnen Hellas voor vragen en meldingen van veiligheidsincidenten die om een vertrouwelijke afhandeling vragen. Zij zijn te bereiken via VCP.Hellas@gmail.com
5. Vanuit het dagelijks bestuur is Marijn Kwant het aanspreekpunt over het veiligheidsbeleid. Algemene vragen of aanbevelingen kunnen worden gemaïld naar: marijn.kwant@xs4all.nl

