

# Veiligheidsinstructie springnummers



Voor zover mogelijk **15 minuten van tevoren aanwezig** anders gaan atleten gebruik maken van de accommodatie zonder jury.

**Veiligheid:** Geef hierover duidelijke instructie aan de atleten.

Op het **middenterrein** geen ouders en/of begeleiders.

Bij pupillenwedstrijden bepaald de wedstrijdleider in hoeverre het betreden van het middenterrein is toegestaan.



**Hoog/polshoog:** Let op dat de lat vrij ligt, zodat deze er gemakkelijk afvalt als de atleet er tegenaan stoot. Staan de standers stevig!

**Ver/hinkstap:** Is het zand voldoende los gemaakt, zodat de atleet "zacht" kan landen? **Algemeen:** *Let op de sprint/ronde baan* en zorg dat er bij gelijktijdige verwerking van spring en loopnummers *geen atleten op de "loopbaan"* komen. Niet de aanloop oversteken.



**Uitzetten aanloop:** Geen voorwerpen zoals schoenen op of langs de aanloop voor het uitzetten van de aanloop. *Gebruik tape* bij hoogspringen of *markeringsblokjes* bij ver, hinkstap of polshoog.



**Inspringen** altijd onder begeleiding van de jury.

**Is de aanloop vrij?** Geef de atleet voldoende ruimte.

**Bij ver en hinkstap** moet de atleet gelijk de bak verlaten, *niet teruglopen door de bak.*

**Polshoog:** Let op het terugvallen van de polshoogstok of vallen van de lat.



**Is de bak weer vrij** voor een volgende poging?

Geef dit duidelijk aan d.m.v. een pilon of vlag.



**Aanloop en afzet** schoon vegen en droog houden (bezem, dweil) om uitglijden te voorkomen.

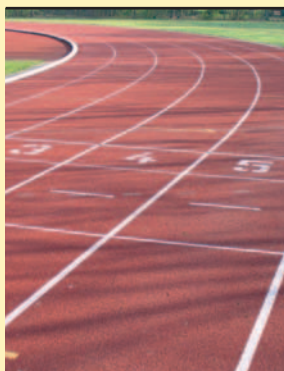


**Harken (punten omlaag)** en ander materiaal voldoende ver van de aanloop/bak leggen.

**Gelijktijdige verwerking** van de nummers discus-kogelslingeren in combinatie met ver-hinkstap-polshoog. *Let hierbij extra op!*

**Materiaal altijd zo neerleggen dat er geen gevaarlijke situaties kunnen ontstaan. Na afloop van het onderdeel zonodig opruimen.**

# Veiligheidsinstructie loopnummers



Voor zover mogelijk **15 minuten van tevoren aanwezig**.

**Veiligheid:** Geef hierover duidelijke instructie aan de atleten.

Op het **middenterrein** geen ouders en/of begeleiders.

Bij pupillenwedstrijden bepaald de wedstrijdleider in hoeverre het betreden van het middenterrein is toegestaan.

Zorg ervoor dat atleten **niet over het middenterrein lopen**.

**Is de baan vrij** voordat er gestart word?

**Horden:** staan de contragewichten in de juiste stand i.v.m. valrisico?

# Veiligheidsinstructie werpnummers



Voor zover mogelijk **15 minuten van tevoren aanwezig** anders gaan atleten gebruik maken van de accommodatie zonder jury.

**Veiligheid:** Geef hierover duidelijke instructie aan de atleten.

Op het **middenterrein** geen ouders en/of begeleiders.

Bij pupillenwedstrijden bepaald de wedstrijdleider in hoeverre het betreden van het middenterrein is toegestaan.



**Voordat u laat stoten of werpen:** Is de *aanloop* en/of ring/sector *vrij*?

Staat de *veldjury klaar*? Of zijn ze nog bordjes aan het sorteren?

**Kogelslingeren:** is de juiste deur gesloten? Afstand houden van de kooi!

**Algemeen:** *Let op de sprint/ronde baan* en zorg dat er bij gelijktijdige verwerking van spring en loopnummers *geen atleten op de "loopbaan"* komen.

**Atleten bij speer** kunnen op de ronde baan staan bij begin van hun aanloop.



**Uitzetten aanloop:** Geen voorwerpen zoals schoenen op of langs de aanloop. Gebruik markeringsblokjes.



**Instoten, inwerpen, inslingeren** altijd onder begeleiding van de jury.

**Is de aanloop vrij?** Geef de atleet voldoende ruimte.

**Werp materiaal** altijd terugbrengen, **niet rollen of gooien**.

Geen **kogels, disci en speren** bij balk, ring of aanloop laten liggen.



**Is de aanloop/ring weer vrij** voor een volgende poging?

Geef dit duidelijk aan d.m.v. een pilon of vlag.

**Afstand houden** bij de discus / kogelslinger kooi!



**Aanloop en afzet** schoon vegen en droog houden (bezem, dweil) om uitglijden te voorkomen.



**Materiaal** voldoende ver van de aanloop of ring leggen.

**Gelijktijdige verwerking** van de nummers discus-kogelslingeren in combinatie met ver-hinkstap-polshoog. *Let hierbij extra op!*

**Materiaal altijd zo neerleggen dat er geen gevaarlijke situaties kunnen ontstaan. Na afloop van het onderdeel zonodig opruimen.**