

## Principes van de club

Loopclub Sportiva Gelrode is een recreatieve loopclub, waarbij niemand verplicht wordt om naar elke training of activiteit te komen of om bepaalde prestaties te leveren.

Nochtans hopen we wel dat leden zich ook af en toe kandidaat stellen om als “helpende handen” mee te werken aan de activiteiten/wedstrijden georganiseerd door de club. Bovendien vragen we ook aan de leden dat ze bij deelname aan een jogging/loopwedstrijd – als steun aan de sponsors – het loopsinglet (dat men 5 maanden na aansluiting ontvangt) dragen.

### In ieders belang dienen tijdens de trainingen de volgende (veiligheids)principes te worden gerespecteerd:

- Op de openbare weg met **maximum 2 naast elkaar** lopen en **links** (indien geen voet- of fietspad aanwezig) **of rechts van de weg** in functie van de beslissing van de verantwoordelijke begeleider.
- **Nooit over de volledige breedte van de weg lopen.**
- Wanneer het donker is, loopt **vooraan minimum 1 persoon met een wit licht** en **achteraan 1 persoon met** - bij voorkeur – **een rood licht.**
- **Bij donkerte, een “fluo-hesje”, fluo-kledij of een “loopverlichting”** dragen.
- Steeds – en tijdig - **een hindernis** (put, paaltje, ...) **melden** aan de rest van de groep.
- Het bij de start van de training door de verantwoordelijke begeleider(s) **afgesproken/(delen van de) vastgelegde parcours** steeds **respecteren**. Deze op de ledenpagina van de clubwebsite beschikbare parcours zijn vastgelegd volgens seizoen en kunnen in hun totaliteit of ingekort gebruikt worden tijdens de trainingen.
- Eventueel een grote groep opsplitsen in 2 of meer kleinere groepen, maar telkens een **“begeleider/verantwoordelijke” per groep aanduiden.**
- **“Samen blijven”** met de groep waarmee men vertrekt.
- **Tempo aanpassen aan de “zwakste” van de groep** (+ systeem van terugkeren na een helling).
- **Niemand achterlaten.** Zelfs als betrokkene zegt dat hij/zij wel alleen zal terugkeren, dient een andere deelnemer – uit veiligheid - bij deze persoon te blijven. En dat hoeft niet altijd iemand van de officiële begeleiders te zijn. **Ieder lid kan gevraagd/aangeduid worden om bij iemand te blijven die zich niet goed voelt.**
- Eventueel zorgen dat er per groep iemand een **GSM** mee heeft.
- **Zich** steeds **aan de verkeersregels houden** (bv. niet stretchen of napraten op de baan/weg, maar op voetpad of parking).
- ***Je bent verantwoordelijk voor wat je doet, maar ook voor wat je niet doet.***

Wanneer je dit consequent toepast, zullen de “clubverantwoordelijken”, de verzekering, jouw collega's en vooral jouw familie/naasten je uitermate dankbaar zijn.

**Bijkomende opmerking:** In principe is elk aangesloten lid **ook verzekerd voor “individuele” trainingen** (= buiten de vaste trainingsperiodes van de club).