

### 3. Veiligheid

Veiligheid is een heel breed begrip van arboverantwoordelijk werken. Wij beperken ons tot twee vormen van veiligheid:

1. Fysieke veiligheid
2. Sociale veiligheid

#### 1. Fysieke veiligheid

Atleten mogen er bij een training uitgaan van een veilig parcours. Mocht er onverhoopt wel iets gebeuren dan ben jij als trainer verantwoordelijk dat er op een effectieve manier wordt gehandeld. Bij ongelukken pas je EHB(S)O toe of laat je dit toepassen. Een goed gevulde EHBO set is hierbij noodzakelijk om in de buurt te hebben. Indien er een atleet moet worden afgevoerd naar een ziekenhuis kan je de afspraken van het veiligheidsplan van de club toepassen, indien deze er niet is draag je zorg dat iemand zorgvuldig wordt overgedragen aan een medisch onderlegd persoon zoals ambulancemedewerkers. Voor een training is het wel handig om te weten op welk adres de ambulance terecht kan zodra je deze opbelt.

Een club die is aangesloten bij de Survivalrun Bond Nederland heeft een goedgekeurd trainingsterrein. Dat is de eerste check dat je werkt met deugdelijk materiaal maar neemt niet weg dat door omstandigheden (vallende bomen/takken, vandalisme, etc.) ook er iets mis kan zijn met hindernissen. Als trainer word je geacht een controle uit te voeren en op de hoogte te zijn van de meest relevante onderwerpen uit het 'handig boekje SBN' zodat jij vóór je activiteiten een visuele controle kan toepassen op de hindernissen, waterdieptes en ondergronden. Als trainer moet je een mastworp, ankersteek, dwars-sjorringen en back-ups te herkennen en van elkaar te onderscheiden om te beoordelen of deze knopen juist zijn aangelegd. Mocht je twijfelen aan iets dan dien je maatregelen te treffen zodat de sporters geen gebruik maken van die hindernis(sen). Na een training stel je een sleutelfunctionaris van de club hiervan op de hoogte.

Veel voorkomende gebreken:

- Geen (volledige) EHBO kist aanwezig
- Geen personen aanwezig die 1 hulp kunnen bieden
- Veiligheidsknoop ontbreekt
- Slijtage touwen, balken, netten, slotbouten, etc
- Niet vrije ondergronden
- Losgeraakte knopen



Als trainer ben je op de hoogte en nieuwsgierig naar de actuele regelgeving m.b.t. veilige hindernissen, waterdieptes en ondergronden en ben je altijd voorbereid om effectief te handelen in geval van een ongeluk.

## 1. Sociale veiligheid

Iedereen die deelneemt of werkt binnen jouw organisatie moet zich prettig, veilig en gerespecteerd voelen. Hiervoor is het belangrijk om met elkaar afspraken te maken over de manier van omgaan met elkaar. Hier kan je omgangsregels voor opstellen waarbij je hieronder enkele voorbeelden aantreft. Neemt niet weg dat het belangrijkste is dat scherp toeziet op de toepassing van iedereen van deze regels en direct ingrijpt indien nodig. Zodra jij ongewenst gedrag constateert maar er niets mee doet betekent dit laakbaar gedrag en is dit zelfs strafbaar. Enkele voorbeelden van goed voorbeeld gedrag:

- Ik accepteer en respecteer de ander zoals hij is
- Ik discrimineer niet
- Iedereen telt mee binnen onze organisatie
- Ik respecteer de privacy en grenzen van anderen
- Ik stel geen ongepaste vragen en maak geen ongewenste opmerkingen over iemands persoonlijke leven
- Ik kom niet ongewenst dichtbij en raak de ander niet tegen zijn of haar wil aan
- Ik houd rekening met de levens-, geloofs- en politieke overtuiging en culturele achtergrond van de ander
- Ik houd rekening met de leeftijd, geslacht, vermogens en beperkingen van de ander
- Ik geef geen uiting aan opvattingen, grappen en toespelingen over persoonlijke kenmerken van mensen of hun cultuur
- Ik val de ander niet lastig
- Ik bedreig niet
- Ik vecht niet, ik gebruik geen fysiek of verbaal geweld
- Ik negeer de ander niet
- Ik scheld de ander niet uit en gebruik geen vernederende of aanstootgevende taal
- Ik doe niet mee aan pesten, uitlachen en roddelen
- Als iemand mij hindert, vraag ik hem/haar hiermee te stoppen. Als dat niet helpt vraag ik een ander om hulp
- Ik help anderen om zich ook aan deze afspraken te houden

In het algemeen kan worden gesteld dat men elkaar zo veel mogelijk moet kunnen vertrouwen om zodoende op te kunnen bouwen. Dit is makkelijker gezegd dan gedaan, want tot in hoeverre kent men elkaar nu écht om daadwerkelijk rekening met elkaar te houden? Als trainer en/of ervaren atleet kan je echter wel reacties zien bij mensen op basis waarvan je later navraag kan doen of er iets aan ten grondslag ligt waar jij als trainer rekening mee moet houden. Hieronder enkele voorbeelden:

Op grond van wat we weten over kindermishandeling, ouderenmishandeling, partnergeweld en seksueel misbruik zijn de volgende risico's op klantniveau eveneens van belang. Deze risico's zijn onder te verdelen in risico's voor mogelijk slachtofferschap en mogelijk daderschap waarbij sommige risico's vaker dan andere risico's te verwachten zijn. Neemt niet weg dat je risico's nooit uit mag sluiten.

### **Risicofactoren slachtofferschap**

- Verminderde, vertraagde of verstoorde sociale en emotionele ontwikkeling,
- moeilijker kunnen leren middels ervaring
- Negatief/laag zelf- en lichaamsbeeld, een lage dunk van zichzelf hebben
- Moeite hebben met het inschatten van situaties en personen (veilig of onveilig, goed of niet goed)
- Te groot vertrouwen in anderen
- Overbeschermd zijn
- Gebrek aan assertiviteit
- Gemakkelijker beïnvloedbaar zijn
- Beperkt normbesef/verminderde schaamtegevoelens
- Consequenties van eigen gedrag en dat van anderen moeilijker kunnen overzien
- Communicatieproblemen/niet kunnen praten over nare ervaringen
- (Familie)geschiedenis van verwaarlozing en/of geweld
- Vertonen van complex gedrag/gedragsproblematiek
- Verslavingsproblematiek
- Gebrek aan informatie over omgangsvormen, gedragsregels en beleid, en onbekendheid met klacht- of meld mogelijkheden of een ontoegankelijke klachtopvang (in combinatie met angst om te melden)

### **Risicofactoren daderschap**

- Een negatief zelfbeeld
- Een beperkte cognitieve, sociale en emotionele ontwikkeling (een minder gedifferentieerd gevoelsleven; gebrekkige vaardigheid in het leggen van contacten; minder in staat zijn waarden en normen te internaliseren)
- Zich minder kunnen inleven in een ander (gebrekkig sociaal inzicht; ontbreken van het besef dat anderen iets anders kunnen willen en voelen dan zij zelf, 'theory of mind')
- Niet kunnen voldoen aan beelden rond mannelijkheid (geen sociaal of economisch gelegitimeerde 'macht')
- Een minder ontwikkelde gewetensfunctie (men weet misschien wel dat 'iets niet mag', maar heeft geen idee van het 'waarom')
- Een beperkte(re) impulscontrole (als gevolg van de beperking, het ontwikkelingsniveau, psychische stoornissen of organische problemen)
- Onrijpe seksualiteit: geen raad weten met seksuele opwinding/emoties, angst of boosheid leiden tot fysiologische spierspanning
- Persoonlijkhedsstoornis
- (Familie)geschiedenis van verwaarlozing en/of geweld

### **Medewerkersniveau**

Ook op medewerkersniveau (tussen trainers, vrijwilligers, bestuursleden, trainer-atleet, etc.) kunnen op grond van wat we weten rond kindermishandeling en huiselijk geweld, mogelijke risicofactoren om grensoverschrijdend gedrag te gaan vertonen worden benoemd. Als startpunt sta je sterk door een actuele Verklaring omtrent Gedrag (VOG) te overleggen aan het bestuur van de club, waarbij je training geeft.

Een VOG is echter ook maar een momentopname maar geeft wel blijk van een eventuele geschiedenis wat het risico op medewerkersniveau vergroot. Daarnaast staan hieronder enkele veel voorkomende oorzaken:

- Psychische of psychiatrische problemen
- Negatief zelfbeeld; gebrek aan zelfvertrouwen
- Verslavingsproblematiek
- Problemen met reguleren en uitdrukken van emoties
- Geloof in het effect van fysieke straf en mishandeling
- Gebrek aan pedagogisch besef/niet handelen vanuit beroepshouding
- Sterke behoefte controlerend/almachtig te zijn
- In contact met cliënten zoeken naar warmte, steun, waardering en bevestiging
- Behoefte hebben de eigen mannelijkheid of vrouwelijkheid en/of seksuele aantrekkingskracht te bewijzen
- Een geschiedenis van grensoverschrijdend gedrag vertonen
- Negatieve jeugdervaringen/gezinsomstandigheden
- Geschiedenis van verwaarlozing en geweld
- Stress en overbelasting