

Protocol Gedragsregels - Running Amsterdam

Doel en Toelichting

Bij Running Amsterdam streven we naar een veilige, inclusieve en motiverende omgeving waarin iedereen zich welkom voelt en optimaal kan presteren. Deze gedragsregels dienen als richtlijn voor alle deelnemers, trainers en betrokkenen.

Algemene Gedragsregels

1. Respect voor elkaar
 - a. Behandel medelopers, trainers en andere betrokkenen altijd met respect en vriendelijkheid.
 - b. Discriminatie, pesten, schelden of ongewenst gedrag wordt niet getolereerd.
2. Veiligheid staat voorop
 - a. Volg altijd de aanwijzingen van de trainer op.
 - b. Zorg dat je fysiek fit genoeg bent om deel te nemen aan de trainingen. Raadpleeg bij twijfel een arts.
 - c. Draag geschikte hardloopkleding en -schoenen die passen bij het weer en de ondergrond.
3. Tijdig aanwezig
 - a. Kom op tijd naar de trainingen zodat de groep gezamenlijk kan starten.
 - b. Meld je af bij de trainer als je niet kunt deelnemen.
4. Delen van de ruimte
 - a. Respecteer andere weggebruikers (voetgangers, fietsers, automobilisten) tijdens het hardlopen.
 - b. Houd je aan verkeersregels en zorg dat je zichtbaar bent bij slecht weer of in het donker (bijvoorbeeld met reflecterende kleding).

Tijdens de Training

1. Luister naar je lichaam
 - a. Forceer jezelf niet. Meld blessures, pijn of vermoeidheid direct aan de trainer.
 - b. Drink voldoende water voor, tijdens en na de training om uitdroging te voorkomen.
2. Samen uit, samen thuis
 - a. Hardlopen bij Running Amsterdam is een groepsactiviteit. Houd rekening met elkaars tempo en zorg dat niemand achterblijft.
 - b. Bij intervaltrainingen en oefeningen waarbij het tempo verschilt, verzamelt de groep zich altijd op afgesproken punten.
3. Gebruik van materialen
 - a. Ga zorgvuldig om met materialen die tijdens de training worden gebruikt, zoals pionnen of weerstandsbanden.
 - b. Ruim gezamenlijk materialen op indien nodig.
4. Mobiele telefoons
 - a. Gebruik je telefoon niet tijdens de training, tenzij dit voor veiligheid of noodgevallen noodzakelijk is.

Respect voor de Omgeving

1. Afval
 - a. Laat geen afval achter tijdens of na het hardlopen. Neem lege verpakkingen, flesjes of ander afval mee.
2. Natuur en openbare ruimte
 - a. Wees respectvol naar de natuur en openbare plekken waar wordt getraind. Maak geen schade aan het terrein of aan planten en dieren.
3. Geluidsoverlast
 - a. Houd het geluidsniveau in de openbare ruimte beperkt, vooral in woonwijken of rustige gebieden.

Gedragsregels voor Trainers

1. Professionaliteit
 - a. De trainer is een rolmodel en gedraagt zich professioneel en respectvol naar alle deelnemers.
 - b. Iedere deelnemer wordt gelijk behandeld, ongeacht niveau, leeftijd, geslacht, afkomst of andere persoonlijke kenmerken.

2. Veiligheid en begeleiding
 - a. Trainers zorgen voor een veilige training door rekening te houden met het niveau en de gezondheid van de deelnemers.
 - b. De trainer zorgt ervoor dat niemand over zijn of haar grenzen wordt geduwd.
3. Feedback geven
 - a. Feedback wordt opbouwend en met respect gegeven. Positieve aanmoediging staat centraal.

Sociale Interactie

1. Inclusiviteit
 - a. Iedereen is welkom bij Running Amsterdam, ongeacht ervaring, leeftijd of achtergrond.
 - b. Bevorder een positieve groepsdynamiek door nieuwe leden welkom te heten en te ondersteunen.
2. Conflicten
 - a. Eventuele conflicten binnen de groep worden op een respectvolle manier opgelost.
Als dit niet lukt, kan de trainer als bemiddelaar optreden.

Sancties bij Overtredingen

Running Amsterdam behoudt zich het recht voor om maatregelen te nemen bij overtredingen van deze gedragsregels. Dit kan variëren van een waarschuwing tot uitsluiting van deelname.

Contact en Feedback

Bij vragen, feedback of meldingen van ongepast gedrag kunnen deelnemers terecht bij de trainers of via het contactformulier op de website van Running Amsterdam. Alle meldingen worden vertrouwelijk behandeld.

Met deze gedragsregels willen we bijdragen aan een positieve en veilige hardloopervaring voor iedereen die deelneemt aan Running Amsterdam.