

GOUD NIEUWS

de Lopers van Lunetten

Nieuwsbrief juni-juli 2024

Zomerperikelen 🧐

Een bijzonder dier 🦄

Heb jij hem al gespot in de wateren van het Beatrixpark? Maak een foto van dit dier, mail hem naar info@delopersvanlunetten.nl en krijg een eervolle vermelding in de nieuwsbrief... wie wil dat nu niet?

Ontwikkeling preventie- en integriteitsbeleid

Bij de Lopers van Lunetten vinden we een sociaal veilig klimaat heel belangrijk. We houden ons daarom aan de gedragscodes van Centrum Veilige Sport Nederland (CVSN), onderdeel van NOC*NSF. Er zijn 3 versies: voor sporters, voor trainers en voor functionarissen. De gedragscodes zijn vindbaar op onze website, onderaan elke pagina. Ze zullen daarnaast bij aanmelding en periodiek in deze nieuwsbrief onder de aandacht worden gebracht. Neem ze vooral door, zodat je helemaal op de hoogte bent.

Om deze gedragscodes optimaal te laten aansluiten naar onze situatie, nodig ik (aspirant) leden graag uit voor de [bijeenkomst Verdieping Gedragscodes](#) in Fort Lunet IV. Wanneer: vrijdag 21 juni van ca. 13:30-15:00. Het doel is om -onder het genot van appeltaart 🍏- te komen tot een concrete uitwerking van de codes, waar we met zijn allen achter staan.

In het kader van het preventie- en integriteitsbeleid volgen (nieuwe en oude) trainers een e-learning van de NOC*NSF, waarin o.a. de voorwaarden

voor een sociaal veilig sportklimaat, dat grensoverschrijdend gedrag tegengaat, aan bod komen. Daarnaast overleggen trainers bij in dienst stelling een Verklaring Omtrent Gedrag.

Het vierde onderdeel van het beleid is het aanstellen van een vertrouwenscontactpersoon. Hier zijn wij nog naar op zoek. CVSN: “Een vertrouwenscontactpersoon (VCP) is een laagdrempelig aanspreekpunt op de sportclub als er vragen of zorgen zijn, of wanneer er incidenten hebben plaatsgevonden op gebied van grensoverschrijdend gedrag.” Meer lezen?

Klik op de link hieronder:

<https://centrumveiligesport.nl/voor-en-over-professionals/vertrouwenscontactpersoon-vereniging/vertrouwenscontactpersoon-aanstellen>

Wil jij zelf VCP worden en zo een belangrijke bijdrage leveren aan de sociale veiligheid binnen de club? Informeer bij Caroline naar de mogelijkheden.

Je loopconditie bijhouden in juli

Wil jij in de maand juli - en misschien ook al in juni - zelf je loopconditie op peil houden? Maar betekent ‘willen’ niet altijd dat je het ook daadwerkelijk doet? Plan dan jouw individuele trainingen in met de 3 W's (niet die van Willem):

1. Wanneer

Bedenk *wanneer* je gaat trainen:

- op welke dag
- hoe laat

2. Waar

Stel je zo levendig mogelijk voor *waar* je op het moment van 1. bent:

- wat zie je
- wat hoor je

(wat denk je, wat voel je)

3. Wat

Stel je zo levendig mogelijk voor *wat* je op het moment van 1. doet:

-sportkleding en schoenen aantrekken

-de deur uit lopen

Probeer het vooral uit, ik ben benieuwd naar jouw ervaringen.

Na de deur uitlopen komt natuurlijk de training zelf!

Wees alert op het risico op verbranding en hitte-uitputting tijdens het trainen. Dit laatste kan zelfs overgaan in een levensbedreigende hitteberoerte. Voorkom dus langdurige blootstelling aan de felle middagzon en draag goed ventilerende kleding. Toch griepachtige verschijnselen gekregen? Zorg voor beschutting en verkoeling (drinken en koelen). Bel of laat 1-1-2 bellen als de toestand niet binnen 30 minuten verbetert (Bron: Het Rode Kruis).

Regel: Je totaal gelopen afstand vergroot je per week met hoogstens 0-20%. Bouw je met meer dan 20% per week uit, dan zou je een verhoogd risico kunnen lopen op blessures door hardlopen. Dit verband tussen plotselinge verandering in trainingsbelasting en blessurerisico werd gevonden bij zowel beginnende als meer ervaren hardlopers (Damsted et al., 2019; Nielsen et al., 2014).

Wil je meer advies over de invulling van je training in de zomer? Mail info@delopersvanlunetten.nl

Wil je liever vakantie houden en het (hard)lopen even laten voor wat het is? Dat kan natuurlijk ook. Graag zien we je weer bij de trainingen in augustus, dan pakken we de draad weer samen op.

Agenda

Zaterdag 15 juni	Heuvelrugloop Maarn 4.2 km start 19:00 (laat Caroline weten of je wil meedoen of aanmoedigen)
Vrijdag 21 juni	Verdieping Gedragscodes + appeltaart 🍏🍏 Fort Lunet IV; ca. 13:30-15:00 (geef uiterlijk vrijdag 14-06 je aan- of afwezigheid door)
Maandag 1 t/m woensdag 31 juli	Zomervakantie Geen training
Maandag 5 & woensdag 7 augustus	Start seizoen '24/25 IJsjes-trainingen

