



Veiligheid tijdens loop- of fietstochten



Het lopen of fietsen van tochten, al dan niet met kaart en kompas of gps, via vaste routes of op goed geluk, vormt voor veel groepen een belangrijk onderdeel van het (kamp)programma. Er zijn wel wat zaken waarmee je rekening moet houden.



De wet

Let erop dat op de openbare weg de regels uit het Reglement verkeersregels en verkeerstekens 1990 (RVV) gelden. De wet legt veel verantwoordelijkheid bij de verkeersdeelnemers – je moet je gezonde verstand gebruiken als je je via de openbare weg verplaatst.

Een paar regels uit het RVV om te onthouden:

- ✓ Waar mogelijk loop je op de stoep of het voetpad. Geen stoep? Dan loop je op het fietspad.
- ✓ Fietsers maken gebruik van fietspaden.
- ✓ Is er ook geen fietspad? Dan pas mag je op de rijbaan gaan lopen of fietsen. Fietsers houden de rechterzijde aan. Voetgangers mogen zelf bepalen aan welke kant ze lopen.
- ✓ Fietsers mogen maximaal met twee fietsen naast elkaar rijden.
- ✓ Moet je gebruik maken van de rijbaan, dan moet je in colonne, dus achter elkaar, lopen. 's Nachts en overdag bij slecht zicht, moet de voorste loper een rondstralend, wit licht voeren en de achterste een rondstralend rood licht.
- ✓ Fietsen zijn voorzien van werkende verlichting.

Voor veel (natuur)terreinen gelden toegangsregels. Over het algemeen is het niet toegestaan om buiten de paden te lopen of te fietsen en tussen zonsopgang en -opgang natuurgebieden te betreden. Maak goede afspraken met de beheerder of terreineigenaar over de toegangsvoorwaarden.

Kijk ook op het veiligheidsblad *Veiligheid bij droppings en nachtspelen* voor informatie over veiligheid bij het nachtspelen en droppings.





Suggesties

- ✓ Let erop dat de lengte van de tocht is afgestemd op de leeftijd en de lichamelijke mogelijkheden van de deelnemers.
- ✓ Kies bij het uitzetten van de tocht zoveel als mogelijk voor autoloze of autoluwe paden.
- ✓ Zorg ervoor dat de deelnemers geen te zware bepakking moeten dragen.
- ✓ Controleer of eventuele brandstoffen of gastankjes goed gesloten zijn verpakt.
- ✓ Spreek met de deelnemers een aantal regels af: plaats op de weg, rustmomenten, contactadres bij noodgevallen, handelwijze bij verdwalen, etc.
- ✓ Zorg dat de deelnemers naar een noodnummer kunnen bellen.
- ✓ Laat deelnemers niet alleen lopen; scouts lopen in groepjes en explorers lopen of fietsen minimaal met z'n tweeën.
- ✓ Zorg voor herkenbaarheid. Laat deelnemers reflecterend materiaal dragen, zoals veiligheidshesjes of reflectiebanden. Beperk dit niet alleen tot nachtelijke tochten, maar ook als om andere redenen het zicht slecht is.
- ✓ Ga na of het nodig is om voor delen van de tocht of voor bepaalde activiteiten onderweg toestemming te vragen aan een terreineigenaar.
- ✓ Is een (loop)tocht door bos- en heidegebieden gegaan, laat de deelnemers zich dan na afloop controleren op teken. Gebruik een tekenformulier om aan te geven waar zich een teek bevond en geef dit mee voor de ouders.
- ✓ Let op de weersverwachting en neem zo nodig maatregelen. Is het warm weer, neem dan voorzorgsmaatregelen; zorg voor voldoende vocht en laat deelnemers een hoofddekseel dragen. Is het heel warm (>25 graden), overweeg dan om de tocht af te lasten, in te korten of zorg er voor dat deze in de vroege ochtend plaatsvindt.

Bij extreme warmte geeft de GGD de volgende adviezen om uitdroging te voorkomen:

- ✓ Neem extra vocht, minstens 2 liter per dag, zonder alcohol of cafeïne. Gebruik hierbij geen ijsblokjes i.v.m. mogelijke maag- of darmklachten en stressreacties. Drink meer als de urineproductie terugloopt en als de urine donkergeel is. Denk ook aan het eten of drinken van soep, bouillon, melk, ijs of tomatensap om het verloren zout aan te vullen.
- ✓ Verblijf niet in de volle zon; zeker niet tussen 12.00 en 15.00 uur.
- ✓ Smeer de huid goed in met zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor.
- ✓ Draag in de volle zon een zonnehoed of zonneklep.
- ✓ Koude afwassing of een voetenbadje kan voor verkoeling zorgen.
- ✓ Vermijd intensieve bewegingsactiviteiten.
- ✓ Draag luchtige kleding.
- ✓ Zoek buiten een plek in de schaduw en in de wind. Neem steeds een fles water mee.
- ✓ Houd ook rekening met koude en natte weersomstandigheden. Zorg er voor dat deelnemers warme of regenkleding bij zich hebben. Zorg onderweg of na afloop voor een warme drank en laat kinderen met natte kleding op het eindpunt droge kleren aantrekken. Gelast in extreme weersomstandigheden (stortregen, onweer) de tocht af.



Checklist

- De lengte van route is afgestemd op de mogelijkheden van de deelnemers.
- De deelnemers beschikken over goed materiaal, zoals ingelopen schoenen, een goede rugzak, kleding/regenjas e.d.
- Eventuele brandstoffen of gastankjes zijn goed gesloten verpakt.
- De (bege)leiding zorgt ervoor dat de deelnemers geen te zware bepakking dragen.
- Ieder groepje heeft EHBO-materiaal mee.
- Ieder groepje beschikt over een noodnummer en een opgeladen mobiele telefoon.
- De deelnemers zijn op de hoogte van de gebruikte routetechnieken.
- Er is rekening gehouden met de weersomstandigheden: warmte, onweer, kou, regen.
- Deelnemers weten wat te doen in geval van nood.
- De deelnemers controleren zich na afloop op teken en teken worden aangegeven op een tekenformulier.
- Er zijn afspraken gemaakt over hoe deelnemers moeten handelen bij verdwalen of bij calamiteiten, wat hun plaats op de weg is, en of er een verbod is om te liften.
- Er is toestemming van terreinbeheerders en er zijn afspraken gemaakt over het gebruik van het terrein.
- Wanneer de deelnemers 's nachts op pad gaan, zijn zij voorzien van reflecterend materiaal, zoals veiligheidshesjes of reflectiebanden. Fietsen hebben werkende verlichting.



Meer informatie

- ✓ Infoblad *Droppings* – www.scouting.nl – Bestuur & organisatie – Regelgeving – Infobladen regelgeving
- ✓ Informatie over teken – www.scouting.nl – Bestuur & organisatie – Veiligheid – Veiligheidsbladen
- ✓ Handboek *Op kamp* – www.scoutshop.nl
- ✓ *Scoutskompas* – www.scoutshop.nl

