

# Veiligheidsprotocol

---

## Vitaal en Fit Zuid-Limburg

Versie: 1.0 – 21-06-2025



### 1. Doel

Dit veiligheidsprotocol heeft als doel om een veilige omgeving te waarborgen voor alle (bestuurs)leden, fysiotherapeuten en bezoekers van Vitaal en Fit Zuid-Limburg. Het protocol bevat richtlijnen en maatregelen om incidenten, ongevallen en gezondheidsrisico's te voorkomen.

### 2. Toepassingsgebied

Dit protocol is van toepassing op alle activiteiten, evenementen, trainingen, en werkprocessen die worden georganiseerd of gefaciliteerd door Vitaal en Fit Zuid-Limburg.

### 3. Verantwoordelijkheden

- Het bestuur: Zorgt voor het implementeren, naleven en actualiseren van het veiligheidsprotocol.
- Bestuur, fysiotherapeuten en leden: Hebben de verantwoordelijkheid om de veiligheidsmaatregelen te kennen en toe te passen.

### 4. Algemene Veiligheidsmaatregelen (verantwoordelijkheid bestuur)

- Er wordt gezorgd voor een veilige, schone en toegankelijke locatie.
- De materialen en sportattributen worden gecontroleerd op veiligheid en goede werking vóór gebruik.
- Er is actuele bedrijfshulpverleningsorganisatie (BHV) aanwezig.
- De EHBO-materialen zijn bereikbaar en up-to-date.
- Er is een actuele lijst van noodnummers en contactpersonen.

## 5. Specifieke Maatregelen per Activiteit

- \* Beweegactiviteiten: (verantwoordelijkheid fysiotherapeuten)
  - Er wordt een korte gezondheidscheck uitgevoerd bij deelnemers.
  - De intensiteit van activiteiten wordt aangepast aan het niveau van de groep.
  - Er wordt gezorgd voor voldoende warming-up en cooling-down.
- \* Groepsbijeenkomsten:
  - Zorg voor voldoende ruimte tussen deelnemers.
  - Houd rekening met hygiënemaatregelen (ventilatie, desinfectie).
- \* Buitenactiviteiten: (verantwoordelijkheid bestuur)
  - De weersomstandigheden worden vooraf gecontroleerd.
  - Er wordt gezorgd voor voldoende begeleiding bij wandel- of fietsactiviteiten.

## 6. Gezondheids- en Hygiënemaatregelen (verantwoordelijkheid bestuur)

- Stimuleer goede handhygiëne.
- Reinig gebruikte materialen na elke sessie.
- Zorg voor voldoende ventilatie in binnenruimtes.

## 7. Ongevallen en Incidenten

- Meld ongevallen en (bijna)-incidenten direct bij een van de bestuursleden.
- Vul een ongevallenformulier in.
- Evalueer incidenten en pas waar nodig het protocol of werkwijze aan.

## 8. Noodprocedures

Voor alle leden en fysiotherapeuten geldt:

- Ken de vluchtroutes en verzamelplaatsen.
- Volg bij calamiteiten de instructies van de aanwezige BHV'ers op.
- Bel bij ernstige incidenten altijd 112.

## 9. Evaluatie en Actualisatie

Dit protocol wordt jaarlijks door het bestuur geëvalueerd. Aanpassingen worden direct gecommuniceerd naar alle betrokkenen.

- \* **Bijlage 1:** Ongevallenregistratieformulier
- \* **Bijlage 2:** Risico-inventarisatie per activiteit
- \* **Bijlage 3:** Gezondheidschecklist voor deelnemers



Vitaal en Fit  
Zuid-Limburg

## Bijlage 1: Ongevallenregistratieformulier

Belangrijk: Vul dit formulier zo snel mogelijk in na het incident en bewaar het centraal binnen Vitaal en Fit Zuid-Limburg.

<u>Datum en tijd van het ongeval</u>	
<u>Locatie van het ongeval</u>	
<u>Naam betrokken persoon</u>	
<u>Telefoonnummer betrokken persoon</u>	
<u>Omschrijving van het ongeval</u>	
<u>Oorzaak van het ongeval</u>	
<u>Eerste hulp verleend door</u>	
<u>Verdere actie ondernomen</u>	
<u>Getuigen (namen en contact)</u>	
<u>Naam en handtekening melder</u>	



Vitaal en Fit  
Zuid-Limburg

## Bijlage 2: Risico-inventarisatie per Activiteit

Activiteit	Mogelijk risico	Maatregel
Wandelen	Valgevaar, verkeer	Goede routekeuze, begeleiding, reflecterende kleding
Groepstraining	Overbelasting, uitglijden	Intensiteit aanpassen, controle op ondergrond
Fietsen	Verkeersdeelname, weersinvloed	Gebruik van helm, routeplanning, controle weersverwachting
Workshops BHV, vergadering	Slechte ventilatie, blessures	Zorgen voor ventilatie, Ergonomische werkplekken



**Vitaal en Fit**  
Zuid-Limburg

### Bijlage 3: Gezondheidschecklist voor Deelnemers

De deelnemer vult deze vragenlijst vóór deelname in..

1. Heeft u last van hartklachten of bent u hiervoor onder behandeling?
2. Heeft u regelmatig last van duizeligheid of flauwvallen?
3. Heeft u ademhalingsproblemen, zoals astma of COPD?
4. Gebruikt u medicijnen die uw inspanningsvermogen beïnvloeden?
5. Heeft u lichamelijke klachten die bewegen beperken?
6. Heeft u de afgelopen 24 uur gezondheidsklachten gehad zoals koorts, hoesten, benauwdheid?
7. Heeft u toestemming van uw (huis)arts om deel te nemen aan fysieke activiteiten?

Handtekening deelnemer: \_\_\_\_\_

Opmerking: Bij twijfel of gezondheidsklachten wordt geadviseerd om eerst een arts te raadplegen.