

Huishoudelijk Reglement Avontuurlijk Hardlopen

Gevestigd te Apeldoorn

Bij toetreden als lid van sportvereniging Avontuurlijk Hardlopen, moet men kennis genomen hebben en zich houden aan het reglement en statuten. Het betreft hier het volgende:

Het huishoudelijk reglement is een aanvulling op de statuten. In het huishoudelijke reglement zijn geen artikelen opgenomen die al in de statuten zijn verwoord. Hier en daar is dit huishoudelijk reglement wel een aanvulling op de statuten.



Artikel 1: Doelstelling van de vereniging avontuurlijk hardlopen

1. Doelstelling van de vereniging avontuurlijk hardlopen is het beoefenen van de buitenlucht sport zoals survivalrunsport, oriëntatieruns etc. Binnen een kleinschalige opzet, waar een ieder met een sportieve inslag kan deelnemen op een verantwoorde veilige wijze. Er wordt op de survivalrunsport getraind, aan bod komen: touw- en klimtechniek, kracht, evenwicht, snelheid en duurvermogen. De trainingen vinden plaats in ons eigen stukje bos met circa 50 hindernissen, variërend van eenvoudig tot zeer moeilijk. De hindernissen zijn nagenoeg allemaal aan elkaar gekoppeld. Hierdoor is een parcours ontstaan dat een uitdaging is voor elke survivalatleet. De locatie, in de buurt van Apeldoorn, is een prachtige uitvalbasis voor oriëntatie- en navigatietraining in combinatie met hardlopen, houthakken, boogschieten en kajakken.
2. Meedoen is voor iedereen mogelijk. Om te starten is een minimale basiskennis en conditie nodig.
3. Er wordt op twee momenten in de week getraind. Namelijk aanvang op: dinsdagavond 19:00 en zaterdagochtend 09:30. In principe zijn de dan twee trainers aanwezig. (uitgesloten de zomervakantie periode)
4. Wij trainen in principe het hele jaar door, tenzij het vanwege de veiligheid (storm, onweer) onverantwoord is.
5. Vanaf de herfst tot einde winter, wanneer het weer vroeger donker wordt, trainen wij dinsdag met een hoofdlampje.
6. Er mag twee keer gratis meegetraind worden, daarna moet er een keuze gemaakt worden voor wel of geen lidmaatschap.
7. Avontuurlijk Hardlopen heeft geen specifieke jeugd groepen, de jeugd die bij ons traint zijn kinderen van volwassen leden.
8. Minderjarigen beneden de 16 jaar trainen in aanwezigheid van hun ouderlijktoezicht
9. Minderjarigen mogen niet houthakken
10. Introdúcés: Introdúcés zijn van harte welkom na aanmelding bij minstens 1 bestuurslid met personalia, sport achtergrond, verwachting, lichamelijke beperkingen en eventuele ziektes die van toepassing zijn op de survival. Te denken valt aan hartproblemen, diabetes of iedere andere ziekten die mogelijk invloed kan hebben op conditie, inschatten van gevaar/risico, coördinatie en balans. Het bestuurslid moet toestemming geven om mee te trainen. De introdúcé is niet verzekerd via de survivalbond of sportvereniging avontuurlijk hardlopen, omdat er geen lidmaatschap is. Men is alleen verzekerd via een (mogelijk) eigen ziektekostenverzekering.
11. Nieuwe leden gaan akkoord met het huishoudelijk reglement, er zal een intakegesprek gehouden worden waarbij training en wederzijds verwachtingen wordt besproken.
12. Ereleden, leden die zich voor de vereniging langdurig en bijzonder verdienstelijk hebben gemaakt worden voorgedragen en benoemd op de algemene ledenvergadering.

Artikel 2: Reglement Veiligheid

1. Algemeen Het lid heeft geen ongevallen verzekering via de vereniging. De vereniging adviseert dan ook, om lid te worden van de SBN, omdat men dan op persoonlijke titel een ongevallen verzekering afsluit voor wedstrijden en trainingen, indien er getraind wordt op het verenigingsterrein op vast gezette trainingstijden door de vereniging.
2. Extra activiteiten die buiten de twee vaste trainingstijden plaatsvinden, zoals mountainbiken of skiën, vinden plaats op eigen titel en vallen niet onder de verzekering.
3. Bij de aanvang van het lidmaatschap worden zaken als conditie en behendigheid, ervaring met survivalhindernissen, eventuele beperkingen en juist inschatten van risico's doorgenomen met een ervaren lid / Trainer
4. Het trainingsniveau van het lid wordt vanaf begin periodiek geëvalueerd, nieuwe leden hoeven dit niet passief af te wachten.
5. Ten allen tijde is het verboden om alleen te trainen. Buiten de reguliere trainingstijden geldt de ongevallen verzekering niet en kan de vereniging hier niet aansprakelijk voor gesteld worden.
6. De vereniging bestaat uit een kleine groep vrijwilligers. Daarom is men niet verplicht om BHV of een andere vorm van EHBO beschikbaar te hebben tijdens trainingen.
7. De vereniging, onder auspiciën van de SBN, is verantwoordelijk voor een veilig parcours, opgebouwd en in stand gehouden conform de parcoursvoorschriften zoals gepubliceerd op de website van de SBN (www.survivalrunbond.nl). Als deelnemer aan deze survivalrun conformeer ik mij aan het reglement. Ik ben mij er van bewust dat deelname aan een survivalrun risico's met zich mee brengt.
8. Als deelnemer draag ik zelf de verantwoordelijkheid voor mijn veiligheid. De organisatie en/of de SBN zijn niet aansprakelijk voor blessures, letsel en/of schade die voortvloeien uit ongevallen ten gevolge van de voor een survivalrun gebruikelijke risico's.
9. Deze risico's ontstaan onder andere door oneffen/ruw terrein, natuurlijke obstakels (o.a. takken, boomstammen, kuilen, sloten, akkers), waterpartijen, duikers, bruggen en hindernissen (gebouwd conform de parcoursvoorschriften).

2.7 Procedure bij een incident: (naar Externen)

- 2.7.1. De exacte trainingslocatie goed door te geven aan 112.
Het adres van de trainingslocatie is:
Weterschoten te Klarenbeek, schuin tegenover huisnummer 3.
- 2.7.2. Te zorgen voor adequate opvang (zet op de hoek van het fietspad / viaductweg en bij de ingang van het trainingsbos iemand neer, eventueel met lamp als het donker is)
- 2.7.3. De hulpdiensten op te vangen bij de brug aan de Knypn Steghe en aan te geven: rechts aanhouden langs kanaal op fietspad, dan eerste weg links de Weterschoten op.

2.8 Procedure na calamiteit / incident (INTERN):

- 2.8.1 Het is noodzakelijk om incidenten te registreren in een logboek. Als het incident gebeurde buiten de gezette trainingstijden moet de betrokkene (of andere aanwezige) daarom het bestuur, (info@avontuurlijkhardlopen.nl) op de hoogte stellen. Omschrijf het incident daartoe in een e-mail. Vermeld in deze e-mail: 1. personalia van slachtoffer (vrijwillig afgegeven) en gegevens van de melder. 2. of en welke hulpdiensten ter plaatse zijn geweest 3. de aard van het letsel 4. de (mogelijke) gevolgen van het incident 5. welke hindernis betrokken was en de staat van de hindernis (bruikbaarheid) na het incident 6. of er een aanwijsbare oorzaak was
- 2.8.2 Het bestuurslid informeert direct de leden in het geval dat een hindernis tot nader orde buiten gebruik is. De hindernis wordt hiertoe gemerkt met rood/wit lint. De hindernis wordt pas weer vrijgegeven (met melding aan de leden) na zorgvuldige inspectie door de parcourscommissie. Het incident wordt besproken door het bestuur en de veiligheidscommissie en er vindt nadien een terugkoppeling plaats naar melder en slachtoffer, onder vermelding van acties en maatregelen die genomen zijn. Bij structurele veranderingen worden deze gemeld op de ledenvergadering of in een nieuwsbrief.

2.9 Kleding en herkenbaarheid:

- 2.9.1. Wanneer men traint in het donker en zich begeeft op de openbare weg, dient men goed zichtbaar te zijn, doormiddel van een hoofdlamp en of reflectoren voor en achter.
- 2.9.2. Geadviseerd wordt een zogenaamde tight te dragen, doelstelling is bescherming van de benen tegen invloeden. Ter voorkoming of vermindering van schaafwonden, teken, natte kleding, etc
- 2.9.3. Overige bovenkleding is sterk afhankelijk van het weer.
- 2.9.4. Gevraagd wordt om na het voltooien van een wedstrijd. Bij de eerstvolgende trainings-dag het gebruikte shirt te dragen. Dit voor de herkenbaarheid en uitwisselen van ervaringen.
- 2.9.5 Tijdens het sporten wordt ten sterkste afgeraden, piercings en / of sieraden te dragen.

Artikel 3: CONTRIBUTIE (Aanvullend op de Statuten)

- 3.1. De leden zijn gehouden tot het betalen van een jaarlijkse bijdrage van € 125,- die door de algemene vergadering is vastgesteld. Zij kunnen daartoe in categorieën worden ingedeeld, die een verschillende bijdrage betalen.
Minderjarige leden betalen een lager tarief namelijk: € 62,50 per jaar
- 3.2. Ereleden betalen geen contributie.
- 3.3 Het lid is verantwoordelijk voor het overmaken van € 125,-per jaar. Indien een eenmalige betaling niet mogelijk is, mag hiervan worden afgeweken mits er per vaste periodiek maandelijks € 10,42 wordt overgemaakt.
- 3.4. Op 31 januari opvolgend op het boekjaar moet de contributie betaald zijn.
- 3.5 Op speciaal verzoek bij de penningmeester en bestuur is een betalingsregeling mogelijk.

Artikel 4: COMMISSIES

- 4.1. De volgende Commissies maken in ieder geval deel uit van de sportvereniging:
 - a. Avonturen Commissie; organiseren activiteiten voor de verenigingsleden. Het budget voor de verenigingsactiviteiten worden bij de begroting verantwoord.
Deelname aan deze activiteiten vallen onder de eigen kosten en verantwoordelijkheid.
 - b. Parcourscommissie; Ondernemen activiteiten voor het onderhouden van de hindernissen in het bos. i.s.m. de trainers en veiligheidscommissie. Controleert regelmatig de staat van onderhoud & wijze van gebruik van hindernissen in het bos. Doelstelling is goedkeuring van de hindernissen voor SBN
 - d. Veiligheidscommissie; Heeft een risico inventarisatie gemaakt. Controleert periodiek de staat van onderhoud & wijze van gebruik van hindernissen in het bos. Heeft een actieve rol na een ongeval.
 - e. Commissie van trainers; Bied trainings- begeleiding met als doel begeleiding van beginnende leden en introducees voor het veilig trainen. Adviezen en eventuele aan geverderde leden voor het verbeteren van de prestaties

Artikel 5: KASCONTROLE

- 5.1. De kascontrolecommissie controleert over de periode van het kalenderjaar.
- 5.2. De leden van de kascontrolecommissie worden benoemd door de Algemene vergadering. Bij gebrek aan twee leden mag een enkel lid de kascommissie waarnemen

Artikel 6: VERPLICHTINGEN VAN DE LEDEN

Bij het aanmelden als lid van een vereniging committeert eenieder zich aan de volgende gedrag- en fatsoensregels:

- 6.1 Ieder lid is verantwoordelijk van het melden van gebreken indien deze wordt geconstateerd. Meld dit bij voorkeur per mail
- 6.2 Ieder lid neemt zoveel mogelijk deel aan de trainingen, zoals hij of zij kan.
- 6.3 Ieder lid neemt deel aan het jaarlijks onderhoud.
- 6.4 Avontuurlijk Hardlopen is een sociale vereniging en tolereert geen agressief gedrag van de eigen leden naar buurtbewoners, derden, eigen leden, bestuur, commissie leden of vrijwilligers.

Artikel 7: Open vuur

- 7.1 In principe zal er geen open vuur gemaakt worden. In uitzonderlijke situaties mag er een openvuur en of BBQ ontstoken worden. Dit na toestemming van het bestuur.

Artikel 8: Gebruik van het bos

- 8.1. Indien leden een activiteit willen ontplooiën in het trainingsbos dient dit aangevraagd worden bij het bestuur.
- 8.2. Bij activiteiten geldt een verplichte aanwezigheid van een trainer per maximaal 10 personen
- 8.3 Een bijdrage van € 5 wordt gevraagd per deelnemer aan het evenement.
- 8.4 Bij activiteiten moet rekening gehouden worden met de mogelijke ongetrainde deelnemers
- 8.5 Het gebruik van het trainingsbos door derden kan door het bestuur toegestaan worden, voorgaande punten hiermee in overweging te nemen
- 8.6 Het bestuur, trainers en/of vereniging zijn niet aansprakelijk voor letsel of schade veroorzaakt tijdens het gebruik van het bos

Artikel 9: SLOTBEPALING

- 9.1 Goedkeuring van de samenstelling en wijziging van het huishoudelijk reglement geschiedt tijdens de algemene ledenvergadering
- 9.2. In alle gevallen, waarin het huishoudelijk reglement niet voorziet, beslist het bestuur.

Aldus vastgesteld door de algemene vergadering van 3 Juni 2017

Versie, 03 Juni 2017