



BELGIAN CYCLING



- EST. 1882 -



GEZONDHEIDSSSESSIES JUNIORES

2024



PROGRAMMA

1. Inleiding
2. Antidopingbeleid
3. Politie en wielervedstrijden
4. Samen voor een faire sport (NADO Vlaanderen)
5. Medical rules & meldpunt
6. Gezonde wielersport
7. Milieu
8. Veiligheid in wegwedstrijden

1. INLEIDING

- Informeren
- Belgian Cycling + Cycling Vlaanderen + Provinciale afdelingen
- *“Gezonde wielersport voor de jeugd”*

PROGRAMMA

1. Inleiding
2. Antidopingbeleid
3. Politie en wielervedstrijden
4. Samen voor een faire sport (NADO Vlaanderen)
5. Medical rules & meldpunt
6. Gezonde wielersport
7. Milieu
8. Veiligheid in wegwedstrijden

2. ANTIDOPINGBELEID

- Aanpak :
 - Internationaal : UCI/ITA
 - Nationaal : Belgian Cycling
 - i.s.m. NADO-Vlaanderen
 - Regionaal: Cycling Vlaanderen
 - i.s.m. NADO-Vlaanderen



2. ANTIDOPINGBELEID

- Informatie
- Preventie
- Sensibilisering
- Sancties

2. ANTIDOPINGBELEID

**NADO
VLAANDEREN**

ZEG NEEN TEGEN DOPING

- Acties
 - Antidopingcharter buitenlandse clubs en ploegen
 - Samenwerking Teams & Organisatoren
 - Meldpunt i.s.m. NADO-Vlaanderen
 - Preventiecampagnes
 - Uitgaven antidopingcontroles Belgian Cycling :
€ 200,000

De politie en wielervedstrijden

Samen houden we de koers veilig !



Wielervedstrijd = sporten op de openbare weg

Groot aantal, zeer verschillende factoren bepalen de veilige organisatie

- Openbare weg ↔ wedstrijd
 - Renners en koerskaravaan
 - Toeschouwers
 - Gewone weggebruiker
 - Bewoners langs het parcours
 - Andere betrokkenen (De Lijn, NMBS, ...)
- Complex – Veiligheid komt niet uit de lucht gevallen

Politie en wielervedstrijden: voorbereiding

- Vergunningsaanvraag door organisator
Lokale Politie geeft :
 - advies aan burgemeester over wegenwerken, marktdagen enz
 - op welke kruispunten Lokale Politie / signaalgevers staan
RVV 2023 : 1.600 kruispunten !
- Aanduiding van een algemene coördinator voor de politiediensten
- Wedstrijden in lijn : aanduiding van de Wegpolitie - Federale Politie
- Vergaderingen met alle betrokkenen: algemene coördinator, Wegpolitie, Lokale Politie, organisator, NMBS, de Lijn,

Politie en wielervedstrijden: voorbereiding

- Opbouw parcours door organisator (sportief én veilig)
- Verkenning parcours door Wegpolitie samen met organisatie
 - Gevaarlijke punten
 - Alternatieve routes voor signaalgevers (Way In - Way Out)
 - Afspraken (afleidingen, beheer kolonne, ...)
 - ...
- Briefings:
 - Veiligheidsbriefing door organisator
 - Briefing aan motorrijders Wegpolitie



Analyse vh parcours - Draaiboek

28.		HET HOUTSCHE	OEDELEM	Bruggestraat	<p>Versmalling op links met palen.</p>			 <p>Op 1^{ste} paal Links</p>  <p>Op 1^{ste} en 2^{de} paal Links</p>
29.		HET HOUTSCHE	OEDELEM	Bruggestraat	<p>Een reeks van geel-paarse plasticpaaltjes rechts van de weg, voorafgegaan door dikke paal.</p> <p>GELE PLASTICPALEN WORDEN TIJDELIJK VERWIJDERD</p>			 <p>Op 1^{ste} paal Rechts</p>  <p>Op 1^{ste} paal Rechts</p> <p>AANVRAAG OM DE PLASTIEK PAALTJES TIJDELIJK TE VERWIJDEREN</p>



Politie en wielervedstrijden: dag van de wedstrijd

- Coördinatie en communicatie
 - Afbakenen van de wedstrijdkaravaan
 - Zorgen voor doorstroming op het traject
 - Begeleiden en beschermen van de renners
 - Beveiligen van gevaarlijke punten op het traject
 - Helpen bij afleidingen van auto's
- VEILIGHEID VAN EN VOOR IEDEREEN !



Een job bij de politie iets voor jou?



Teamspeler?

Doorzetter?

Ambitieuus?

Je wil resultaat?

Een job bij de politie

- Met of zonder diploma
- Met of zonder uniform
- Basiswerk of gespecialiseerd

NIEUWE COLLEGA



In 2011 won Jelle Vanendert nog een rit in de ronde van Frankrijk. — © BELGA

PELT/LOMMEL - Voormalig profrenner Jelle Vanendert (38) ruilt zijn wielruitje in voor een politie-uniform. "In mei begin ik aan mijn opleiding tot inspecteur", vertelt de Peltenaar, die straks bij de lokale politie van Lommel aan de slag gaat.

PROGRAMMA

1. Inleiding
2. Antidopingbeleid
3. Politie en wielervedstrijden
4. Samen voor een faire sport (NADO Vlaanderen)
5. Medical rules & meldpunt
6. Gezonde wielersport
7. Milieu
8. Veiligheid in wegwedstrijden

Samen voor een faire sport

Guido Steens
NADO Vlaanderen

Dopingcontrole: het speelveld

Context

- WADA
- NADO Vlaanderen - Samenwerkingsakkoord
- Internationale Federaties
- Nationale federaties – Vlaamse federaties
- Wedstrijdorganisatoren (OS, WK, EK)

Statuut

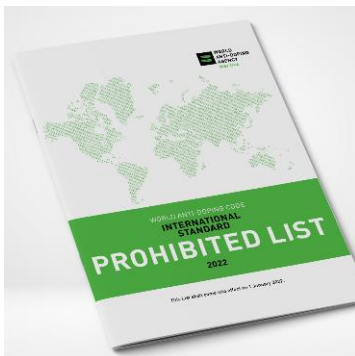
- Elitesporter nationaal (A,B,C)
- Elitesporter internationaal
- Breedtesporter
- Minderjarige



Wat is doping? = regels

- ▶ Stoffen en methoden
- ▶ VERBODEN LIJST WADA
 - Altijd verboden
 - In wedstrijd verboden
 - In bepaalde sporten

<https://www.wada-ama.org/en/prohibited-list#search-anchor>



- ▶ Waarom verboden?
 - Prestatie-bevorderend
 - Schadelijk voor de gezondheid
 - Tegen geest van de sport
- minstens 2 op 3

Verboden lijst

▶ Altijd onder verbod

- In principe altijd verboden
- Diverse middelen
 - × Anabolen / steroïden
 - × Hormonale middelen (groeihormoon)
 - × EPO en varianten
 - × Beta-2-agonisten (astma en luchtwegen)
 - × vochtafdrijvers
- Ook: verboden methoden
 - × Bloedtransfusies
 - × Infuus (volume)

▶ Alleen binnen wedstrijd verboden

- Niet nemen dag van de wedstrijd
 - Middelen zoals stimulanten, glucocorticoïden (cortisone), narcotica, cannabis
 - Geen sporen in wedstrijd (drempels)
- ## ▶ Andere zaken om op te letten:
- Soms: drempelwaarde
 - toedieningswijze

Verboden lijst

UCI-reglementering: bovenop dopingregelgeving!!

No needle policy

Tramadol (nu ook op de lijst)



Doping – overtreding?

SPORTER

- Gebruiken / positief testen (1 & 2)
- Controle weigeren of ontlopen (3), en frauderen (5)
- Producten bezitten (6)

- *Whereabouts 3x verkeerd*
- *Samenwerken met geschorste trainer*

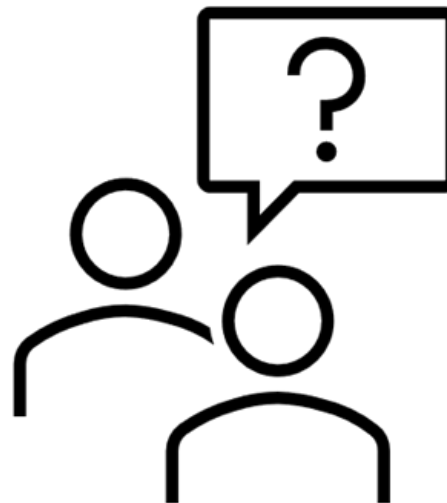


- ## BEGELEIDER (op wedstrijd / training)
- Bezit (!)

- ## IEDEREEN (incl. Sporter / begeleider)
- Fraude / bedrog
 - Doping toedienen aan sporters
 - Doping verhandelen
 - Medeplichtig zijn
 - Mensen bedreigen

Hoe hoog ligt het percentage van positieve dopingcontroles?

- A: Minder dan 1%
- B: Tussen 1 en 5%
- C: Tussen 5 en 10%
- D: Meer dan 10%



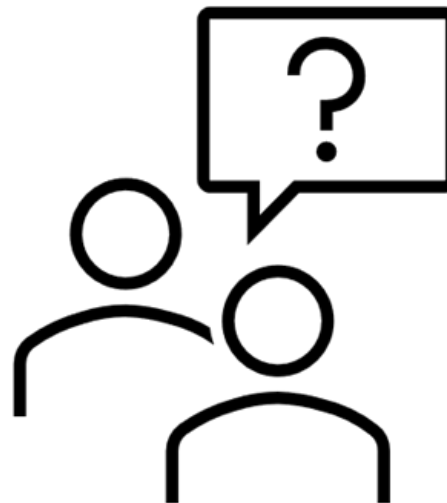
Welke sporttak is het meest dopinggevoelig

A: Zwemmen

B: Atletiek

C: Wielrennen

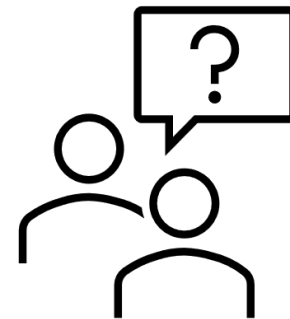
D: Voetbal



Onbewust = onschuldig?

- ▶ Principe : sporter = Zelf verantwoordelijk voor wat in je lijf zit !
→ Zie 'Strict liability'
- ▶ **50% van de dopingovertredingen zijn ONBEWUST**

Hoe een dopingpraktijk te vermijden



Wie denkt wel al / nog
nooit een verboden stof
gebruikt te hebben?

Doping en medicijnen

**NADO
VLAANDEREN**

SAMEN VOOR EEN DOPINGVRIJE SPORT

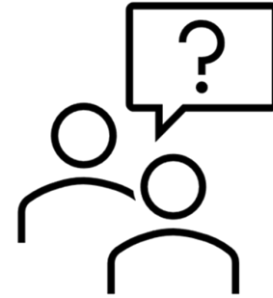
Wanneer is een medicijn toegelaten?

A: Als de dokter het voorschrijft

B: Als je het in de apotheek koopt

C: Als het plantaardig is

D: Alle bovenstaande antwoorden zijn fout



Hoe omgaan met geneesmiddelen?

- ▶ Ben je ziek?
 - Consulteer een dokter
 - Vertel dat je sporter bent
 - Controleer met de geneesmiddelenchecker

- ▶ MAAR LET OP!!
 - Respecteer de dosis (ook bij TTN)
 - Check elk jaar opnieuw!!! (lijst veranderd per 1 januari)
 - Belgische geneesmiddelen

Wat met vrije medicatie?

Check zelf

Hoe weet ik of een geneesmiddel een verboden stof bevat?

www.dopingvrij.vlaanderen

Geneesmiddelenchecker
Gebruik Google Chrome voor een optimale weergave.

rilatine

26/02/2021

Lijst geneesmiddelen - 1 resultaten

Toon resultaten

Naam	Bevat	Uit de handel	Binnen wedstrijdverband	Buiten wedstrijdverband	
Rilatine	methylfenidaat		✘	✔	Lees meer →

Zelfde naam, maar niet helemaal
Vrij verkrijgbaar ≠ veilig



Zelfde naam, maar niet helemaal Vrij verkrijgbaar ≠ veilig



Toegelaten en verboden astmamiddelen





De TOESTEMMING WEGENS
THERAPEUTISCHE NOODZAAK

*En als ik het medicijn echt
nodig heb?*

WAT?

- ▶ Dekt het gebruik / bezit / dopingcontrole voor verboden stof of methode
- ▶ **Therapeutisch doel = na medische diagnose (documenteren !)**
- ▶ **Noodzaak = noodzakelijk / gezondheidstoestand / geen onevenredig voordeel / geen toegelaten alternatieven**
- ▶ **Toestemming = door NADO of UCI → doktersbriefje niet voldoende !**

VOOR WIE? WANNEER?

- ▶ Elitesporter of internationaal niveau → altijd vooraf, tenzij spoed
- ▶ <https://www.dopingvrij.vlaanderen/wat-mag-wel/ttn/>

WAT?

- ▶ Dekt het gebruik / bezit / dopingcontrole voor verboden stof of methode
- ▶ **Therapeutisch doel = na medische diagnose (documenteren !)**
- ▶ **Noodzaak = noodzakelijk / gezondheidstoestand / geen onevenredig voordeel / geen toegelaten alternatieven**
- ▶ **Toestemming = door NADO of UCI → doktersbriefje niet voldoende !**

VOOR WIE? WANNEER?

- ▶ Elke sporter !!!
- ▶ Elitesporter of internationaal niveau → altijd vooraf, tenzij spoed
- ▶ Breedtesporter of nationaal niveau → vooraf of achteraf (na dopingtest)
→ **MAAR: voor junioren graag proactief**
- ▶ <https://www.dopingvrij.vlaanderen/wat-mag-wel/ttn/>

Doping en supplementen

Supplementen

- ▶ Risico = SPORTER
 - 15 % mogelijk gecontamineerd
 - Moeilijk te bewijzen
 - Vertrouwde bronnen?
 - × Zelfregulering sector → informed sports, trusted by sport, NSF, ...
 - × Initiatieven gesteund door overheden (dopingautoriteit, koelner liste, ...)

- ▶ DO
 - Koop enkel wat je kent na consult dokter of diëtist
 - Hou bij wat je genomen hebt (aankoop, batch, verpakking)

- ▶ DON'T trust all you see on internet !

Voorbeelden van keurmerken supplementen



<https://sport.wetestyoutrust.com/>



<https://www.nfsport.com/>



<https://www.koelnerliste.com/>
(Duitsland)



<https://www.dopingautoriteit.nl/nzvt>
(Nederland)



Vlaanderen
is fair play

Dopingcontrole !



Wie wordt gecontroleerd?

Welke sporters kunnen NIET gecontroleerd worden?

A: Minderjarige sporters

B: Amateursporters

C: Paralympiërs

D: Alle sporters kunnen gecontroleerd worden

E: geen van alle antwoorden is juist



Hoe verloopt een dopingcontrole?



- ▶ Oproeping (sporter als eerste op de hoogte)
 - Oproepingsformulier (ondertekenen)
 - Chaperonnering (constant visueel toezicht)
 - **AANPLAKBILJET???**
 - **Opgave? Valpartij?**

- ▶ Onmiddellijk naar het dopinglokaal - of toegestaan uitstel
 - Podiumceremonie
 - Pers
 - Identiteitskaart ophalen
 - Verzorging
 - Cool down
 - Andere wedstrijd
 - Tolk

Hoe verloopt een dopingcontrole?

▶ Procedure in het lokaal

- Opvangbeker kiezen
- Drinken (gesloten flessen of eigen recupdrank)
- Handen wassen
- Plassen onder toezicht
 - × afgesloten toilet
 - × Visueel toezicht !!!

→ **SPORTER mag zelf urine opvangen, overgieten, ... = zelf behandelen**

Hoe verloopt een dopingcontrole? (2)



Hoe verloopt een dopingcontrole? (3)

- Dopingcontroleformulier opstellen en nalezen
 - https://www.wada-am.org/sites/default/files/2022-03/Doping_control_form_v12.pdf
- Geneesmiddelen noteren/ Voedingssupplementen (laatste 7-14 dagen)
 - × Tip: noteer deze in je gsm, laat zo nodig overschrijven
 - × TTN → melden
- Opmerkingen noteren en ondertekenen



Vlaanderen
is fair play

NADO Vlaanderen, partner van de cleane atleet

Ook jouw stem telt

Home > Meldpunt dopingmisbruik

Meldpunt dopingmisbruik: help ons om dopinggebruik te bestrijden!

De strijd tegen dopingpraktijken is er een die we enkel kunnen winnen als we allemaal samenwerken. Daarom vinden we het belangrijk dat iedereen die rechtsreeks of onrechtsreeks in aanraking komt met doping, dat kan melden.

Er zijn verschillende manieren om dopingpraktijken te melden bij NADO Vlaanderen. Je kan ons bellen, mailen, maar je kan ons ook verwittigen via onderstaand formulier en zelfs **per post**.

Wat als je twijfelt? →



SUBMIT A REPORT



Samen voor
fairplay

Dopingvrij Vlaanderen



BY



Contact?

info@dopingvrij.vlaanderen

elitesporter@dopingvrij.vlaanderen

TTN@dopingvrij.vlaanderen

(via contactformulier website)
(meldpunt dopingmisbruik)

NADO Vlaanderen
Simon Bolivar 17
1000 Brussel

Guido Steens

Verantwoordelijke preventie en educatie

E: guido.steens@dopingvrij.vlaanderen

T: 0473/ 78 02 48

PROGRAMMA

1. Inleiding
2. Antidopingbeleid
3. Politie en wielervedstrijden
4. Samen voor een faire sport (NADO Vlaanderen)
5. Medical rules & meldpunt
6. Gezonde wielersport
7. Milieu
8. Veiligheid in wegwedstrijden



Dr. Kris Van der Mieren

(Begeleiding nationale teams weg + veld)

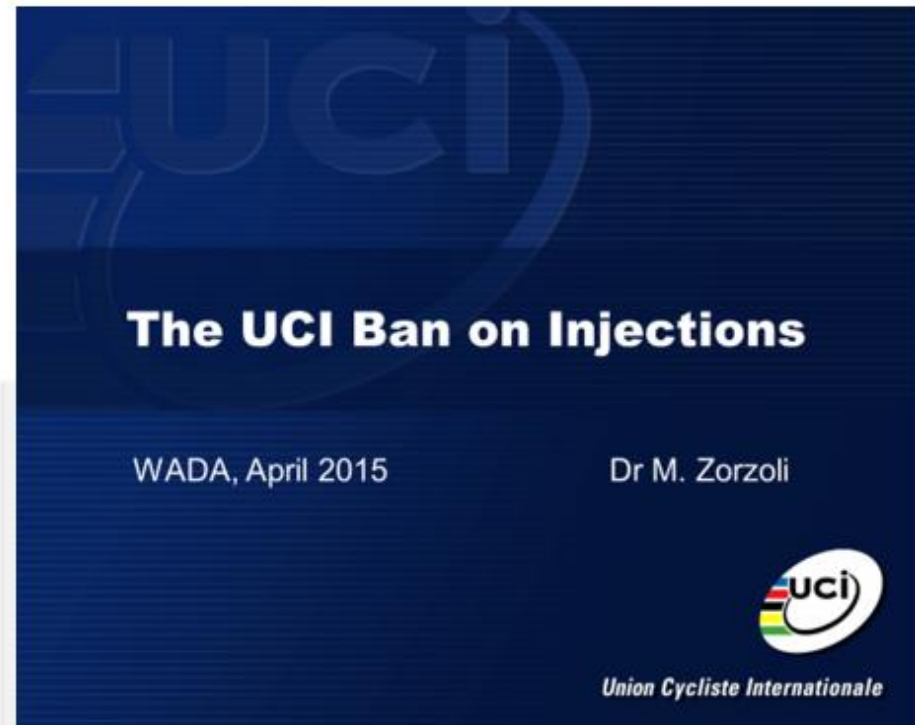
Wie sport moet weten
waar de lijn ligt.

FINISH

5. MEDICAL RULES

Injecties alleen indien er een medische noodzaak is.

“The **UCI** Regulations now prohibit injections that have the aim of artificially improving performance or helping recovery. It means riders can **no** longer inject vitamins, sugars, enzymes, amino acids or antioxidants to aid recovery.” 4 May 2011



5. MEDICAL RULES



5. MEDICAL RULES





MELDPUNT

API (AANSPREKPUNT INTEGRITEIT) BINNEN DE FEDERATIE

De aanspreekpersoon integriteit (API) is binnen de federatie het eerste aanspreekpunt voor wie een vraag, opmerking, klacht of andere boodschap heeft in verband met seksueel grensoverschrijdend gedrag en lichamelijke en seksuele integriteit. De melding kan gebeuren door een sporter, een ouder of partner of andere betrokkene, een begeleider, bestuurder of API van een sportclub.

De API is bereikbaar, luistert naar de vraag of het verhaal en verwijst de melder door wanneer nodig of verleent advies bij de mogelijke vervolgstappen. De federatie neemt elke klacht ernstig en behandelt ze met de nodige discretie. Wens je melding te maken van een voorval?

Contactgegevens API Belgian Cycling:

- Ellen Schouppe
- E-mail: ellen@smart-mind.be
- Tel.: +32 475 27 16 68

NEEM CONTACT OP MET DE API

ANDERE MELDPUNTEN

Meldpunt België: Bent u het slachtoffer van misleiding, bedrog, fraude, oplichting? Of werden uw rechten als consument of onderneming niet gerespecteerd?

- <https://meldpunt.belgie.be/meldpunt>

1712: 1712 is dé hulplijn voor iedereen met vragen over geweld en misbruik.

- Tel.: 1712
- www.1712.be

Tele-Onthaal: Tele-onthaal staat 24/7 klaar voor al uw vragen. Contacteer hen nu anoniem en gratis.

- Tel.: 106
- www.tele-onthaal.be

Sportfraude: Via dit meldpunt kan iedere burger informatie inzake sportfraude melden.

- Tel.: 0800/44 44 2

5. MEDICAL RULES & MELDPUNT

TAKE HOME MESSAGES

- Zeg tegen je (huis)arts dat je competitiesport doet.
- NOOIT inspuitingen behalve door een arts.
- Tramadol is verboden 'in wedstrijdverband'.
- Meldpunten op website Belgian Cycling

PROGRAMMA

1. Inleiding
2. Antidopingbeleid
3. Politie en wielervedstrijden
4. Samen voor een faire sport (NADO Vlaanderen)
5. Medical rules & meldpunt
6. Gezonde wielersport
7. Milieu
8. Veiligheid in wegwedstrijden

6. GEZONDE WIELERSPORT

Wat ik je wil meegeven:

1. Alles begint met een goede gezondheid
2. Soms gaat het fout

6. GEZONDE WIELERSPORT

1. Alles begint met een goede gezondheid

a) slaap

b) trainen

c) eten (& drinken)

d) rest (omkadering, structuur, stressbeperking, etc)

2. Soms gaat het fout...

a) wondverzorging

b) ziekte

c) vermoeidheid

d) hersenschudding

6. GEZONDE WIELERSPORT

Alles begint met een goede gezondheid (ster)

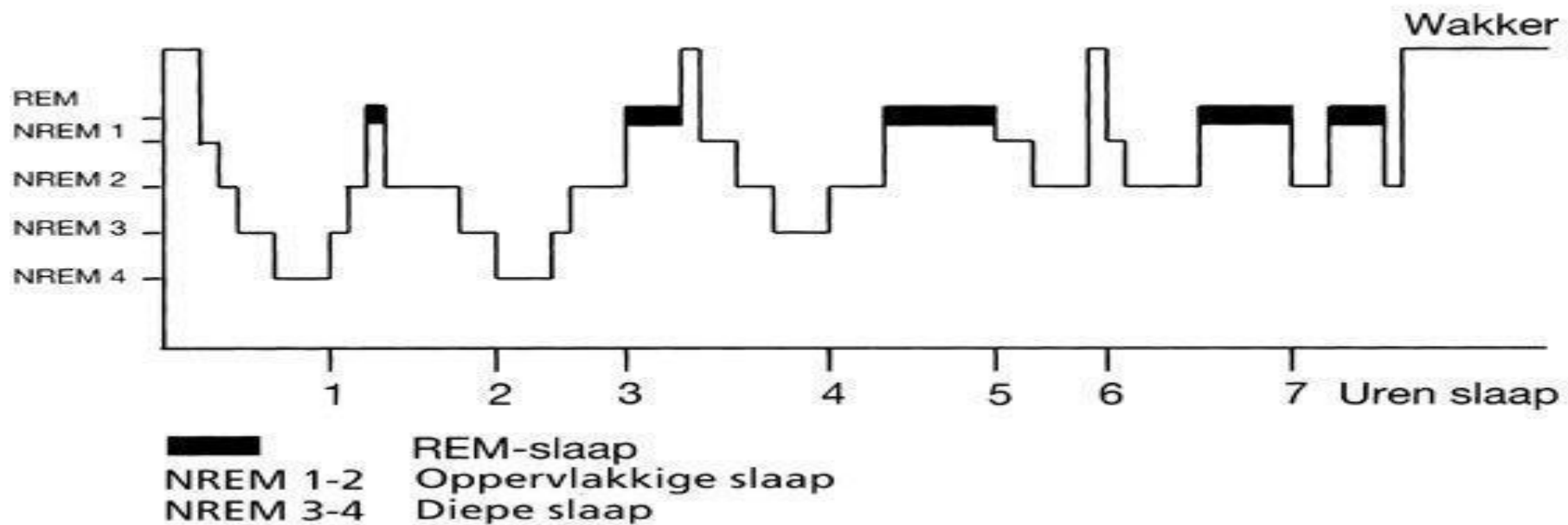
1. Slapen



6. GEZONDE WIELERSPORT

Eerste 4u = fysiek herstel

Tweede 4u = mentaal herstel



6. GEZONDE WIELERSPORT

Slaap jezelf in conditie

INVLOED VAN HOEVEELHEID SLAAP

8,5 UUR



TOP PRESTATIES

+/- 7 UUR



GEMIDDELDE PERSOON,
MATIGE PRESTATIES

< 6 UUR



STERK ONVOLDOENDE
SLECHTE PRESTATIES

6. GEZONDE WIELERSPORT

2.Trainen

- Hartslag en vermogen juist interpreteren



6. GEZONDE WIELERSPORT

2. Trainen moet, maar doe het juist

- **Luisteren naar je lichaam**
- Hartslag en vermogen juist interpreteren



6. GEZONDE WIELERSPORT

3. Eten & drinken



6. GEZONDE WIELERSPORT

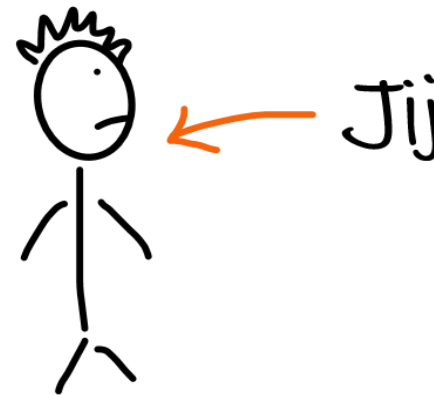
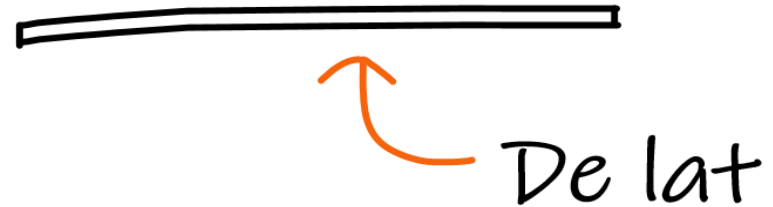
3. Eten & drinken = VARIATIE



6. GEZONDE WIELERSPORT

4. Rest...

- ✓ Structuur (omgeving, ploeg, school)
- ✓ Genoeg rust nemen
- ✓ Mentaal welzijn
- ✓ Stress 'managen'



6. GEZONDE WIELERSPORT

‘controleer het
controleerbare’



6. GEZONDE WIELERSPORT

Belangrijkste doel van jeugd wielrennen = een goed **evenwicht** vinden:

1. **FYSIEK** (training, slaap, rust, voeding)
2. **MENTAAL** (verwachtingen, slaap, omgeving)



FOCUS OP JE DOEL!

6. GEZONDE WIELERSPORT

1. Alles begint met een goede gezondheid

2. Soms gaat het fout...

- a) wondverzorging
- b) ziekte
- c) vermoeidheid
- d) hersenschudding

6. GEZONDE WIELERSPORT



6. GEZONDE WIELERSPORT

Wondverzorging: 2 stappen

1. Reinigen + ontsmetten
2. Afdekken + vochtig houden



6. GEZONDE WIELERSPORT

Wondverzorging: 2 stappen

1. Reinigen
2. **Afdekken** + vochtig houden



6. GEZONDE WIELERSPORT

Wondverzorging: 2 stappen

1. Reinigen
2. Afdekken + **vochtig houden**



6. GEZONDE WIELERSPORT

1. Alles begint met een goede gezondheid

a) slaap

b) trainen

c) eten (& drinken)

d) rest (omkadering, structuur, stressbeperking, etc)

2. Soms gaat het fout...

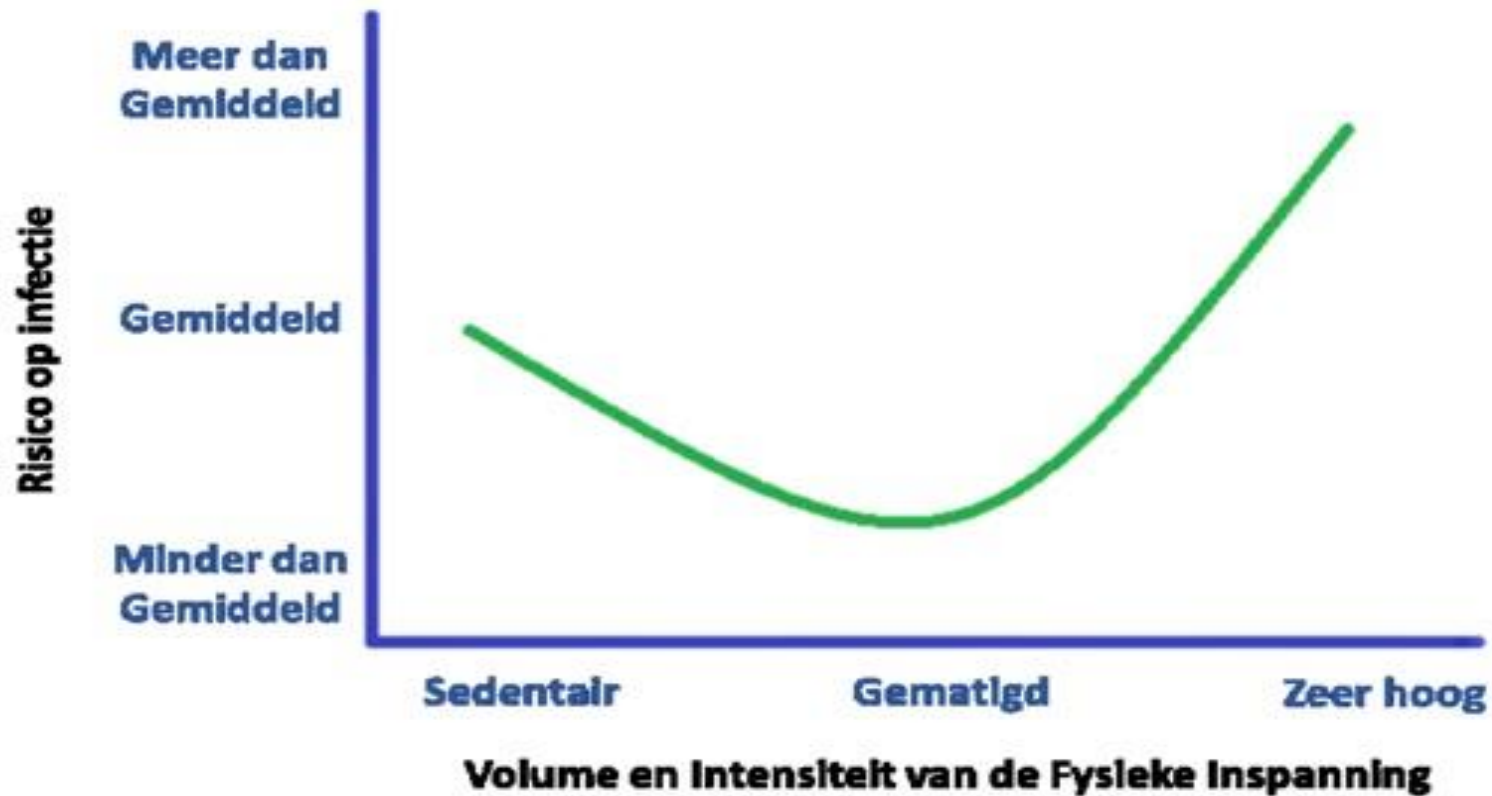
a) wondverzorging

b) ziekte

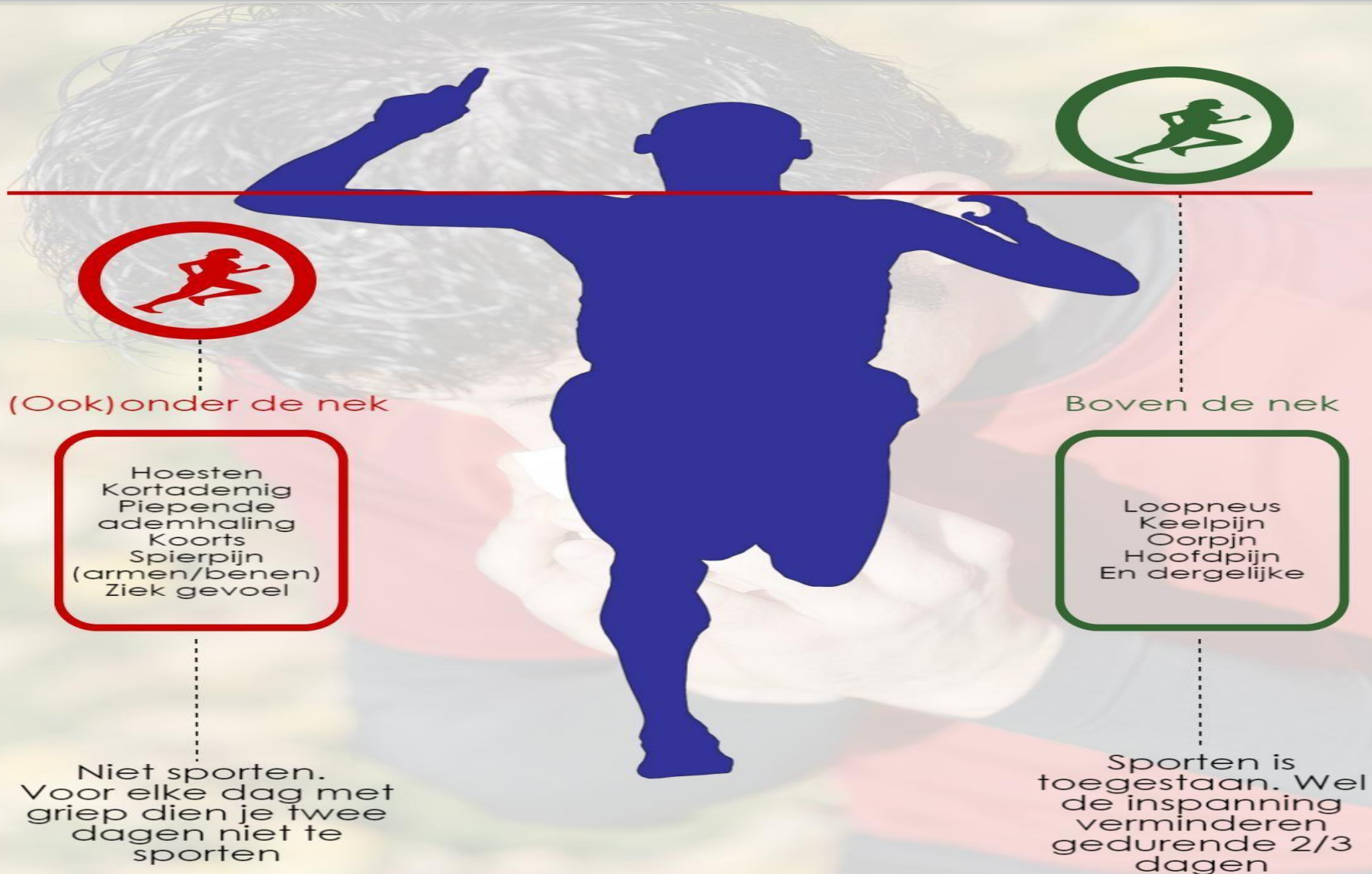
c) vermoeidheid

d) hersenschudding

6. GEZONDE WIELERSPORT



6. GEZONDE WIELERSPORT



6. GEZONDE WIELERSPORT

1. Alles begint met een goede gezondheid

a) slaap

b) trainen

c) eten (& drinken)

d) rest (omkadering, structuur, stressbeperking, etc)

2. Soms gaat het fout...

a) wondverzorging

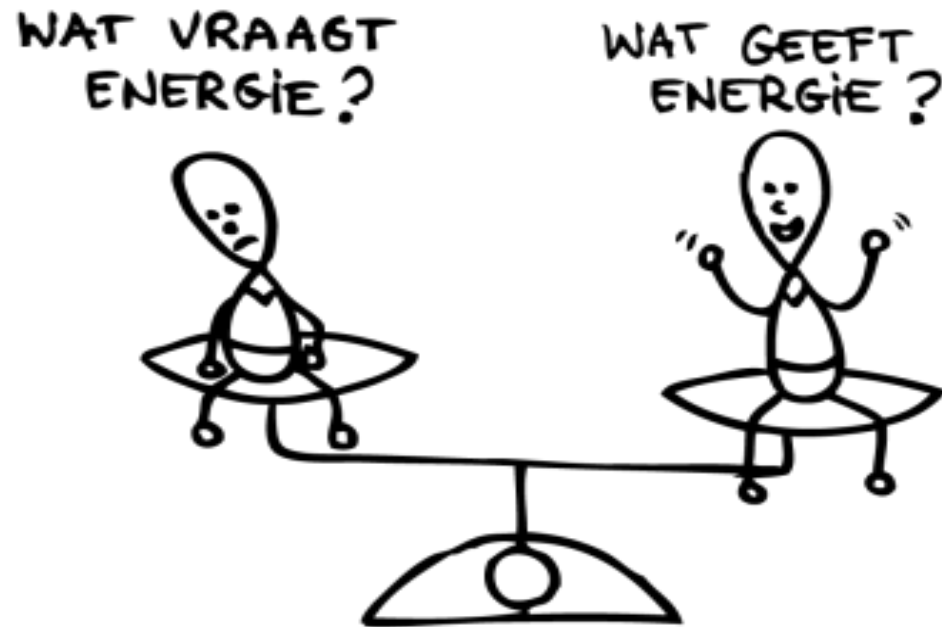
b) ziekte

c) vermoeidheid

d) hersenschudding

6. GEZONDE WIELERSPORT

Vermoeidheid → balans vinden → varieert in de tijd → zelfkennis!!



6. GEZONDE WIELERSPORT

Smartphone: nadelen?



6. GEZONDE WIELERSPORT

	2017 (N = 61,861)		2020 (N = 54,809)		p-waarde
	N	%	N	%	
Weekdagen					< 0.001
< 2u/dag	31,481	51.3	12,689	23.1	
2-4u/dag	17,775	28.7	18,633	34.4	
> 4u/d	12,605	20.0	23,487	42.5	
Weekend					< 0.001
< 2u/dag	18,173	29.9	6,914	13.2	
2-4u/dag	15,778	26.2	11,637	21.9	
> 4u/d	27,910	44.0	36,258	64.9	
Dagelijks gemiddelde					< 0.001
< 2u/dag	21,873	35.7	7,688	14.4	
2-4u/dag	20,568	33.7	16,555	30.6	
> 4u/d	19,420	30.6	30,566	55.1	
Smartphoneverslaving			13,740	25.5	

6. GEZONDE WIELERSPORT

1. Stress

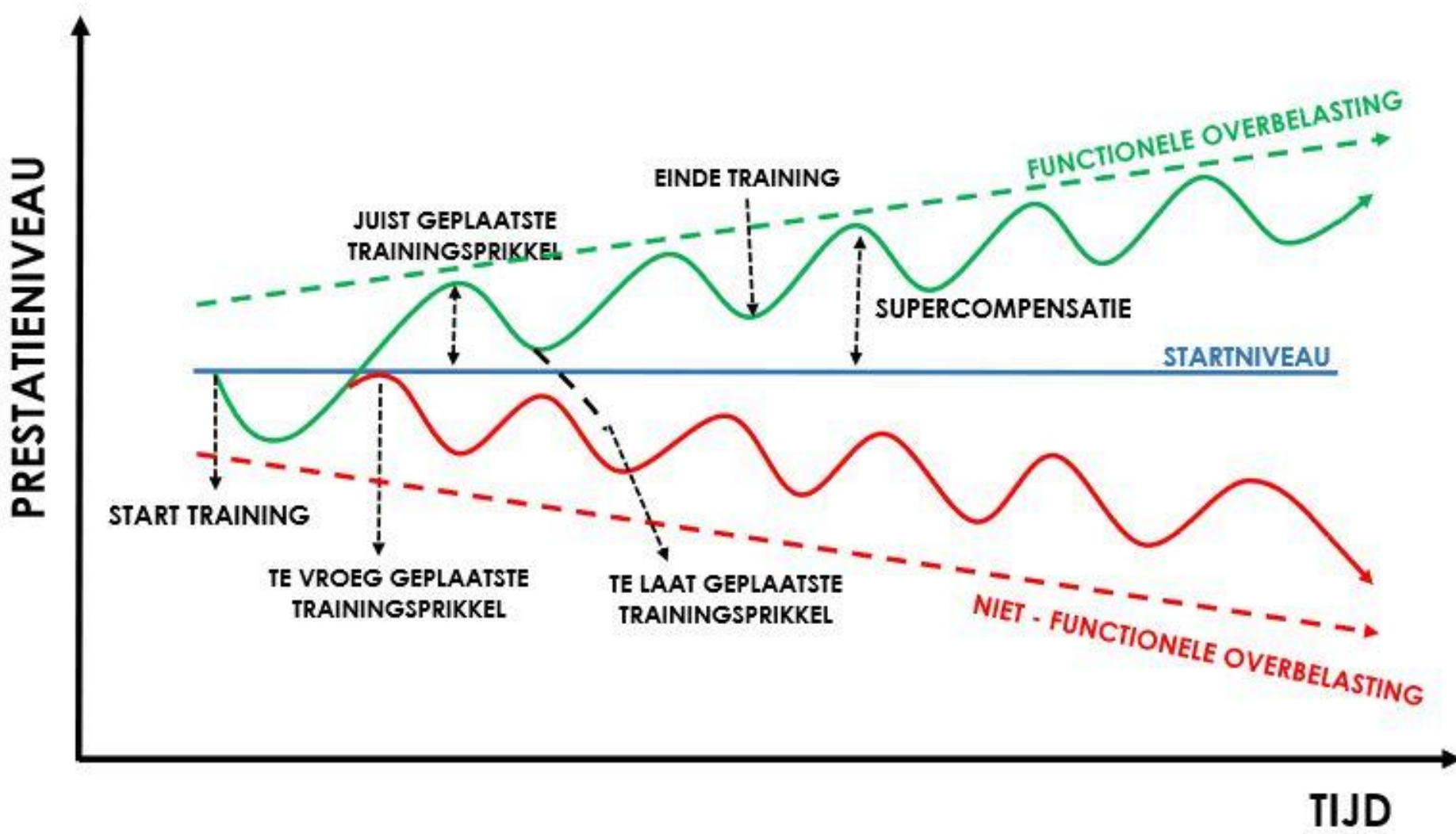
De flexibiliteit van op elk moment van de dag alles kunnen controleren werkt bevrijdend. Maar sommigen schieten hierin door en kunnen nooit hun smartphone wegleggen. Bij een lege batterij of slechte wifi-ontvangst schiet de stress er dan ook meteen in vanwege het gevoel niet 'beschikbaar' te zijn De stress die ermee gepaard gaat heeft een negatieve uitwerking op de recuperatie.

6. GEZONDE WIELERSPORT

2. Slaapproblemen

De meesten gebruiken in het laatste uur voor bedtijd hun smartphone of ander *mobile device*. Ze doen dit meerdere keren per week of dagelijks. Het gebruik van deze apparaten kort voor het slapen gaat gepaard met minder en slechter slapen.

6. GEZONDE WIELERSPORT



6. GEZONDE WIELERSPORT

1. Alles begint met een goede gezondheid

a) slaap

b) trainen

c) eten (& drinken)

d) rest (omkadering, structuur, stressbeperking, etc)

2. Soms gaat het fout...

a) wondverzorging

b) ziekte

c) vermoeidheid

d) hersenschudding

6. GEZONDE WIELERSPORT



6. GEZONDE WIELERSPORT

Pocketcard
“Hersenschudding bij
wielerongevallen”

Download [hier](#)



HERSENSCHUDDING BIJ WIELERONGEVALLLEN

STAP 1: ONDERZOEK ~1min

A. KIJKEN

- Bewustzijnsverlies
- Stuiptrekkingen, wegdraaiende ogen
- Braken
- Verwardheid
- Helm vervormd of gebarsten
- Zware aangezichtswonden

↳ vanaf 1 symptoom: **onmiddellijk beëindigen van de wedstrijd/training**

B. VRAGEN

- Hoofdpijn en/of nekpijn?
- Misselijk?
- Zwak gevoel of tintelingen in armen of benen?

C. TESTEN

- Hoeveel vingers zie je?
- Voeten bij elkaar + ogen dicht voor 5 sec. + raak de neus aan met de wijsvinger

↳ vanaf 1 positief signaal (in B+C): **onmiddellijk beëindigen van de wedstrijd/training**

LEEFTIJD:

- U15, U17, U19: bij minste twijfel onmiddellijke sportstop
- Vanaf U23: zie schema maar bij ernstige twijfel onmiddellijke sportstop

6. GEZONDE WIELERSPORT



6. GEZONDE WIELERSPORT

Pocketcard
“Hersenschudding bij
wielerongevallen”

Download [hier](#)



HERSENSCHUDDING BIJ WIELERONGEVALLEN

STAP 2: EVALUATIE (bij elke vorm van twijfel in stap 1)

A. KIJKEN

- Normale lijn op de weg en balans op de fiets?
 - ↳ Bij kleine veranderingen: contact opnemen met de wedstrijddarts en/of beëindiging van de wedstrijd
 - ↳ Bij grote veranderingen: beëindiging van de wedstrijd

B. VRAGEN

1. Welke wedstrijd is het vandaag?
 - ↳ Indien fout: onmiddellijk beëindigen van de wedstrijd
2. Welke dag zijn we vandaag?
3. Wat is de naam van je ouders?
4. Waar zijn we? ('wat is aankomstplaats' bij rit in lijn)
5. Wat is je geboortedatum?
 - ↳ Als 3 antwoorden onjuist zijn: **onmiddellijk beëindigen van de wedstrijd/training**
 - ↳ Als 2 antwoorden onjuist zijn: observeren en eventueel herhalen na 5 minuten

VERGEET NOOIT DAT GEVOLGEN ZOWEL OP KORTE ALS LANGE TERMIJN ZEER ERNSTIG KUNNEN ZIJN!
BIJ ELKE VORM VAN TWIJFEL ALTIJD DOORVERWIJZEN NAAR EEN ARTS!
VERDERE OPVOLGING EN 'RETURN TO SPORT' DOOR ARTS LATEN BEPALEN.

Dit is een werkdokument gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, maar Belgian Cycling kan geen enkele verantwoordelijkheid ten laste gelegd worden bij gebruik van dit schema. Deze toelichting betracht geen wetenschappelijke nauwkeurigheid maar is vulgariserend bedoeld.

Falen bestaat niet!



PROGRAMMA

1. Inleiding
2. Antidopingbeleid
3. Politie en wielervedstrijden
4. Samen voor een faire sport (NADO Vlaanderen)
5. Medical rules & meldpunt
6. Gezonde wielersport
7. Milieu
8. Veiligheid in wegwedstrijden

7. MILIEU

- ✓ Afval niet achteloos wegwerpen
- ✓ Bijhouden / afvalzone / auto



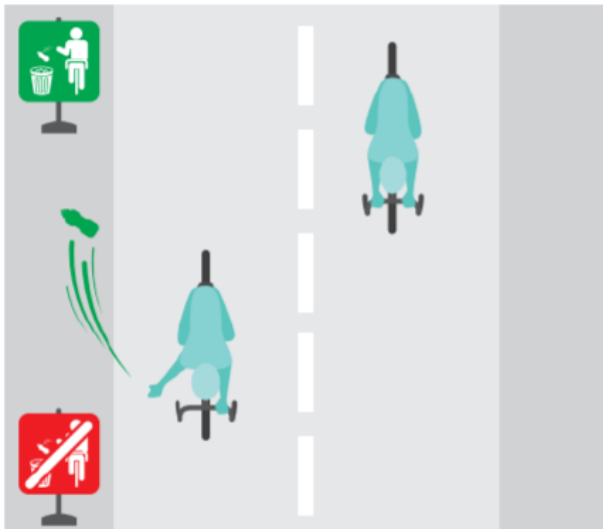
7. MILIEU

MODIFICATIONS DU RÈGLEMENT

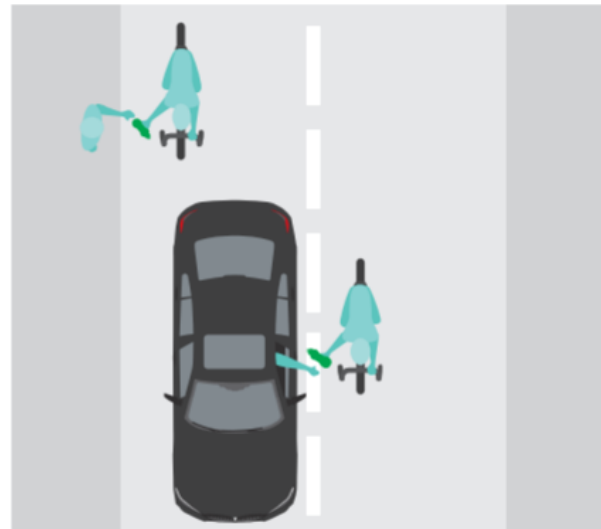
- Règlement UCI 2.2.025 et 2.3.025

Outre le côté potentiellement dangereux de ce comportement dans certaines situations, jeter des débris ou des objets en dehors des zones dédiées est néfaste pour l'environnement et l'image de notre sport. C'est également un mauvais exemple donné aux cyclistes amateurs.

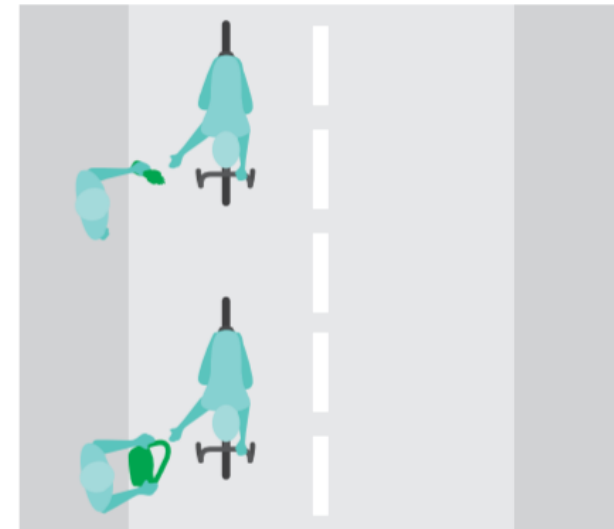
Autorisé Jeter des objets dans des zones de déchets dédiées



Autorisé Rendre des bidons au personnel de l'équipe et aux véhicules de l'échelon-course



Autorisé Donner des musettes aux coureurs, pas seulement des bidons

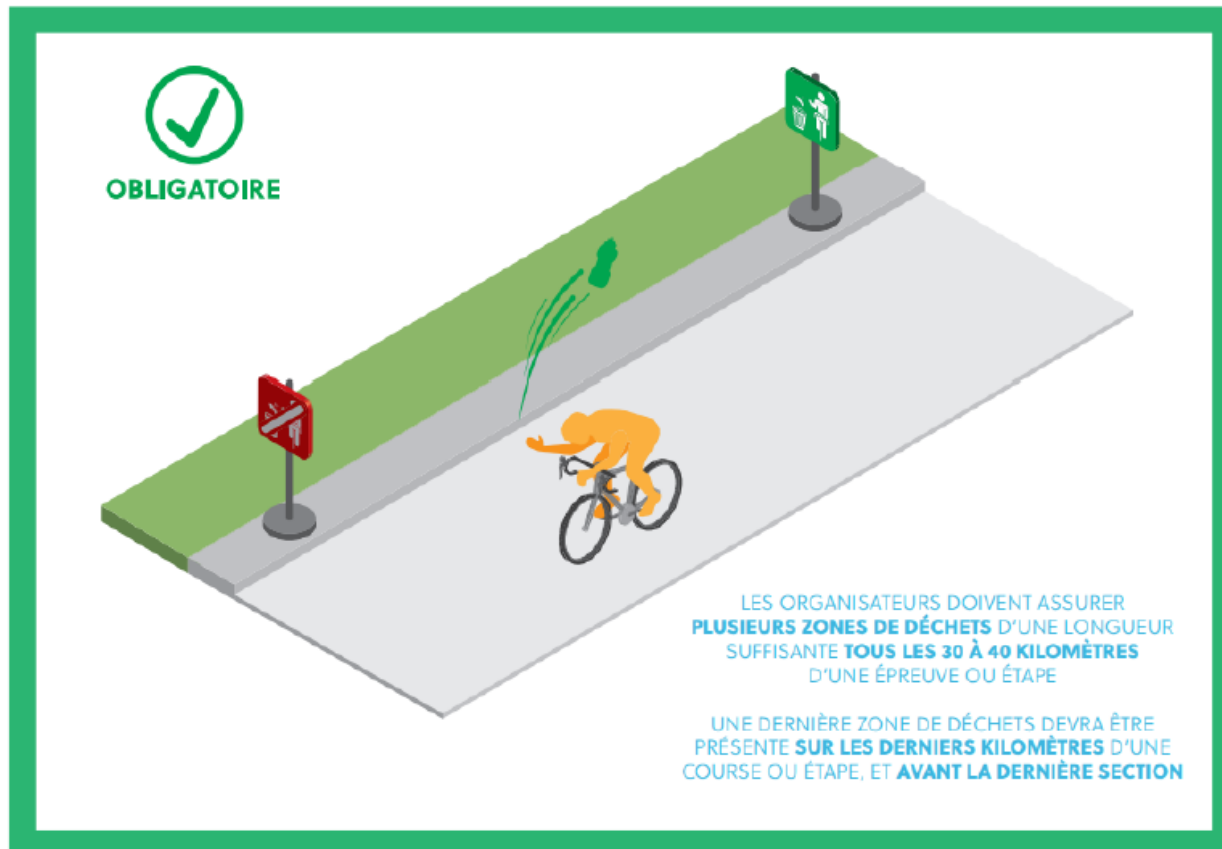


7. MILIEU

MODIFICATIONS DU RÈGLEMENT

- Règlement UCI 2.2.025 et 2.3.025

Outre le côté potentiellement dangereux de ce comportement dans certaines situations, jeter des débris ou des objets en dehors des zones dédiées est néfaste pour l'environnement et l'image de notre sport. C'est également un mauvais exemple donné aux cyclistes amateurs.

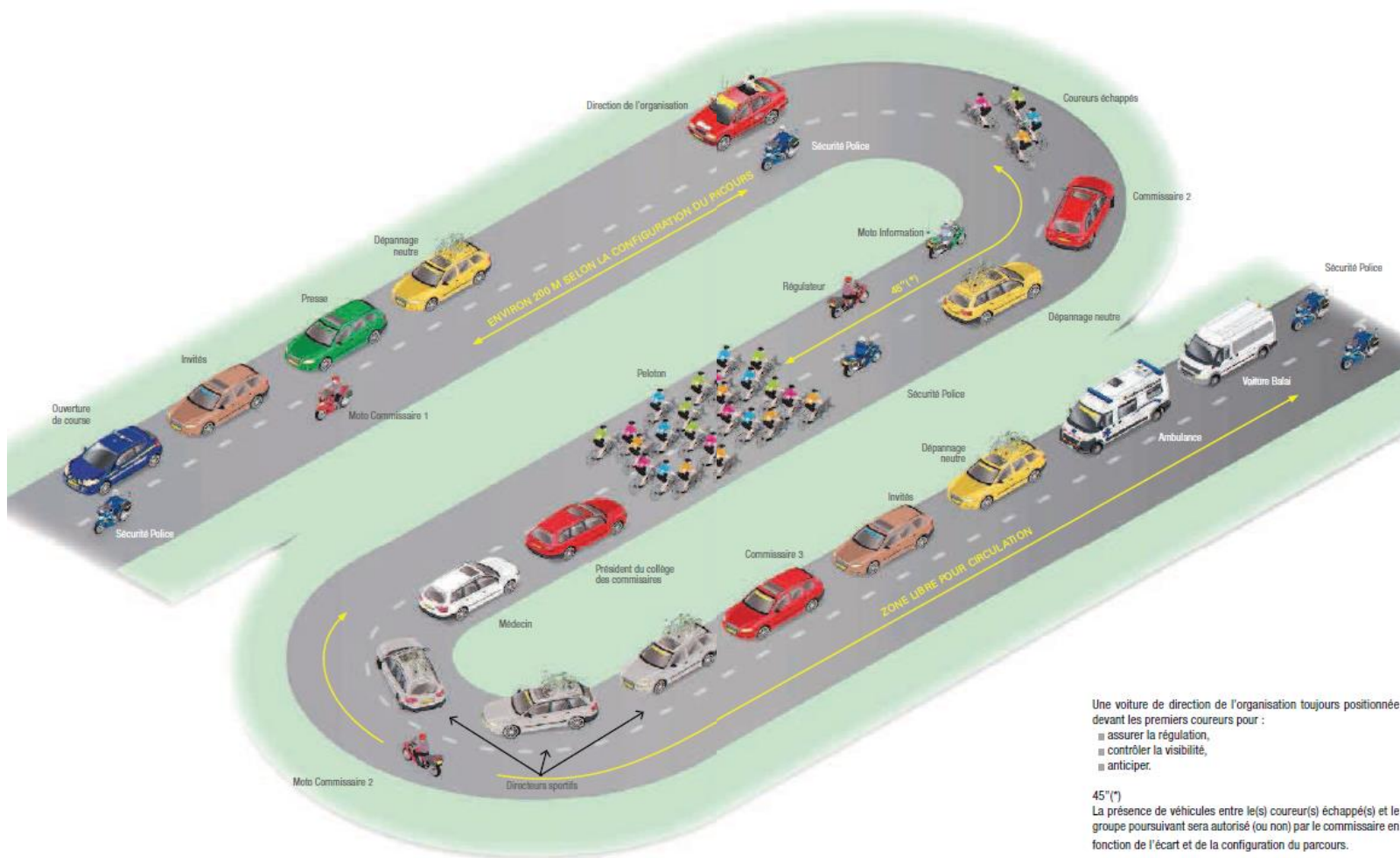


PROGRAMMA

1. Inleiding
2. en wielerved Antidopingbeleid
3. Politie wedstrijden
4. Samen voor een faire sport (NADO Vlaanderen)
5. Medical rules & meldpunt
6. Gezonde wielersport
7. Milieu
8. Veiligheid in wegwedstrijden

8. VEILIGHEID

Wedstrijdkaravaan



8. VEILIGHEID

BEWEGINGEN IN DE KARAVAN

- ✓ Oproepen ploegleider : Arm opsteken
- ✓ Depanneren = R E C H T S
- ✓ Hoe terugkeren na defect ?
 - Do's : voor de wagen
 - **Don't** : achter/aan de wagen (=uitsluiting renner/wagen)
 - Positie clubwagen



8. VEILIGHEID

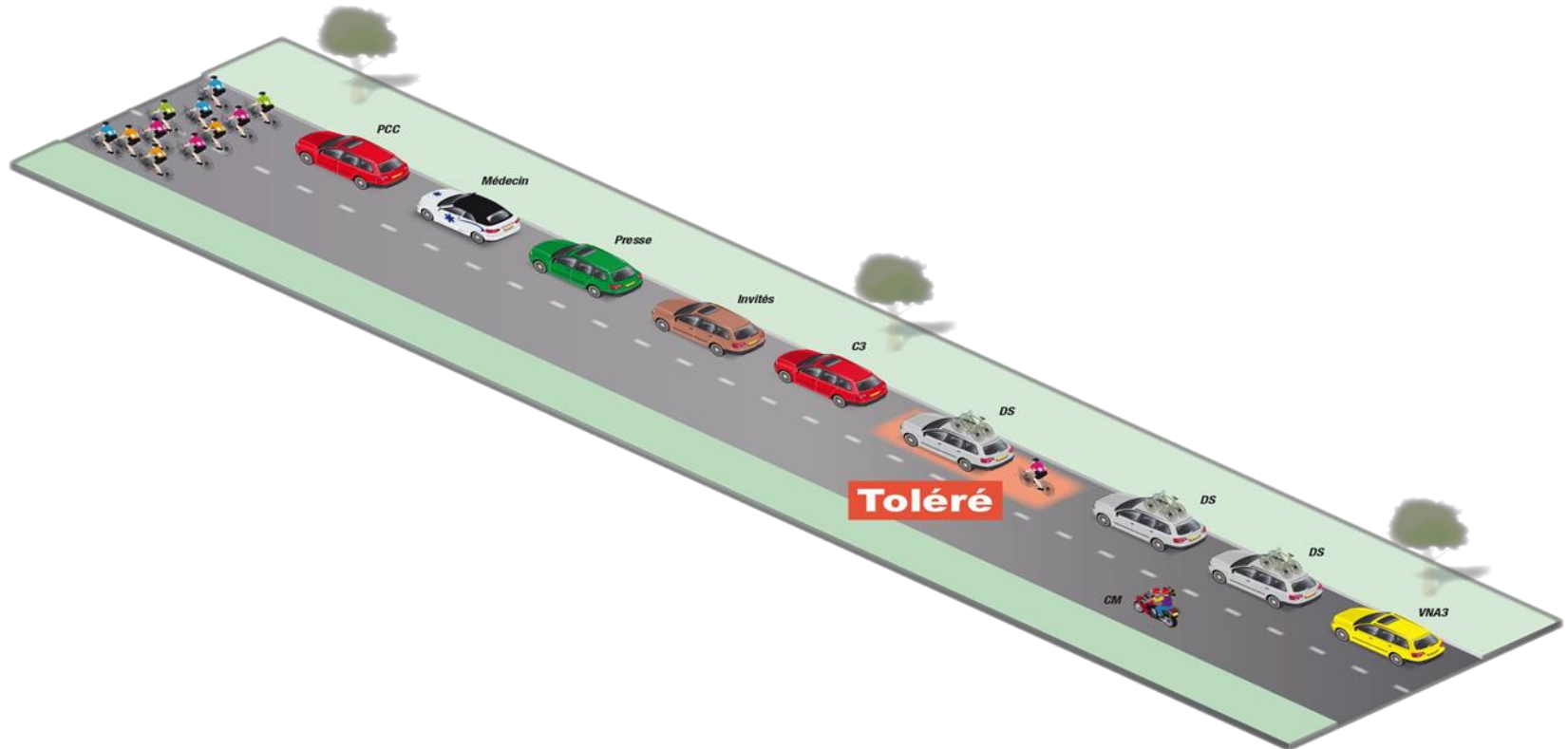
BEWEGINGEN IN DE KARAVAN

Zulke situaties zijn ontoelaatbaar



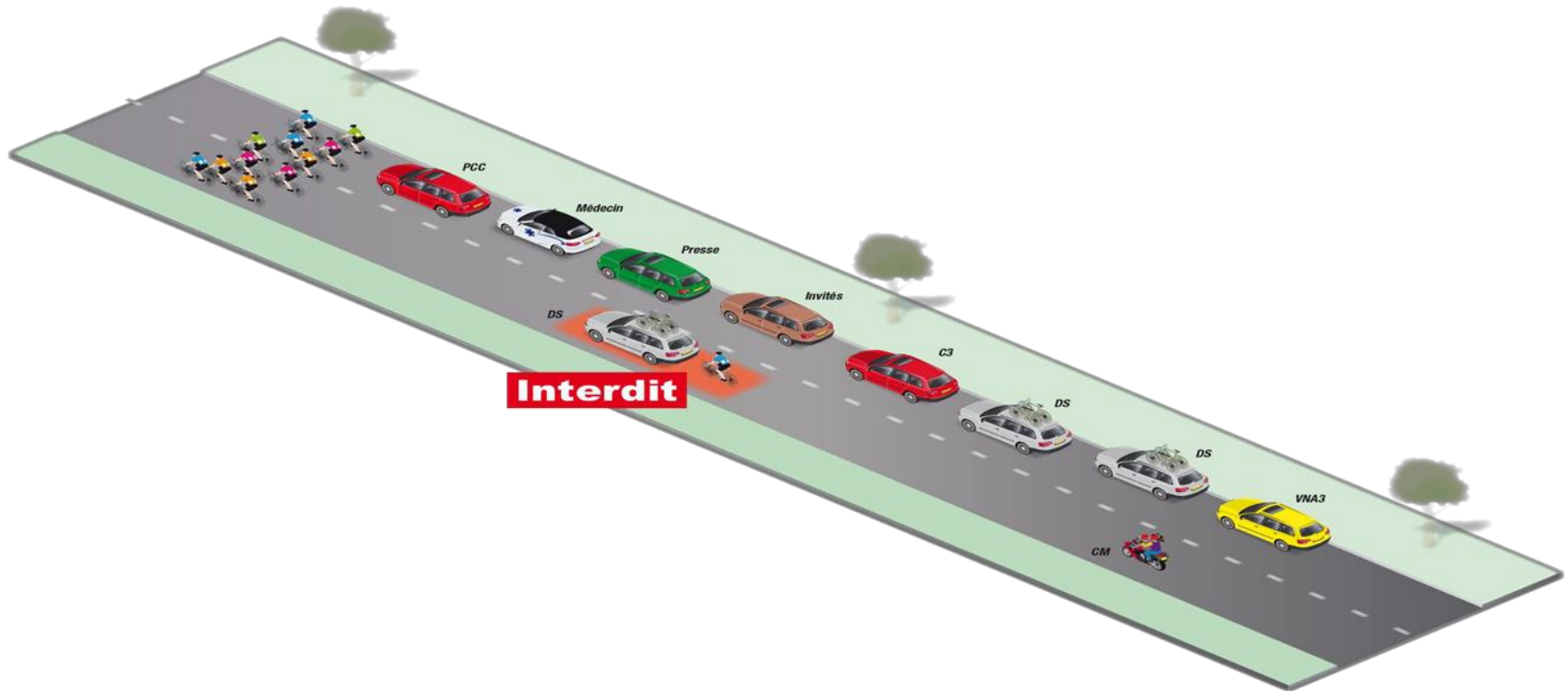
8. VEILIGHEID

BEWEGINGEN IN DE KARAVAN



8. VEILIGHEID

BEWEGINGEN IN DE KARAVAN



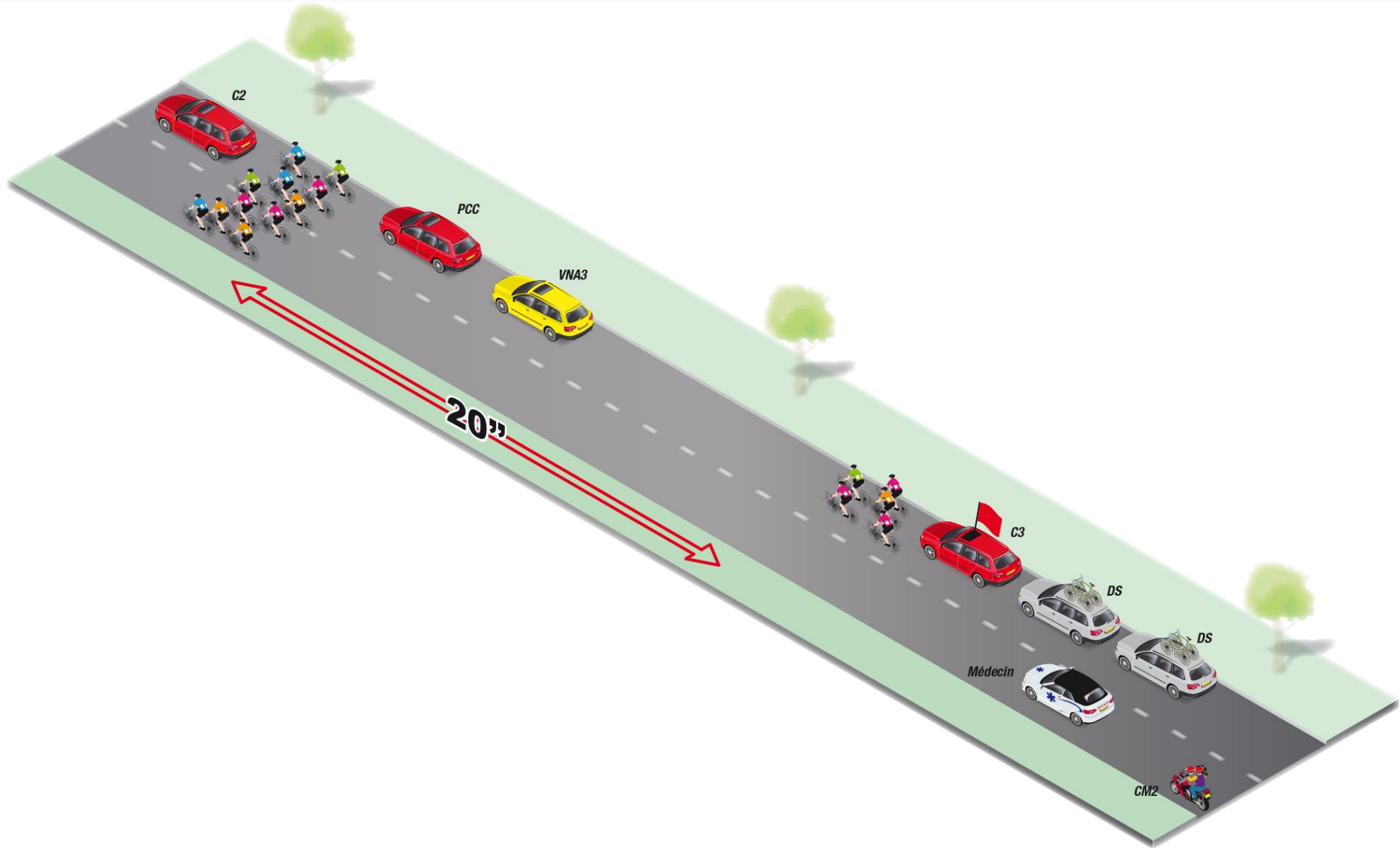
8. VEILIGHEID

BEWEGINGEN IN DE KARAVAN

BARRAGE

- ✓ Meestal in de finale, ophouden volgwagens
- ✓ Verhinderen dat geloste renners tussen de wagens terugkeren
= Niet correct t.o.v. de “betere” renners
- ✓ Korte of lange barrage, afhankelijk van de “houding” van de geloste renners
(zich rechtzetten, of blijven proberen en doorzetten)
- ✓ Kan ook omwille van veiligheid renners, waaiers...

8. VEILIGHEID



8. VEILIGHEID

BEWEGINGEN IN DE KARAVAN

- Renners duiden obstakels aan
- Respect
- Sportiviteit



8. VEILIGHEID

OVERWEGEN



8. VEILIGHEID

OVERWEGEN

- Rode lichten / belsignaal = **STOPPEN**
≠ stoppen = **UITSLUITING**
- Overweg sluit kopgroep, opent opnieuw voor aansluiting peloton = wedstrijdfeit
- Overweg open kopgroep, gesloten peloton = wedstrijdfeit
- Overweg sluit voor kopgroep (minder dan 30sec voorsprong), peloton komt bij = wedstrijdfeit
- Overweg sluit voor kopgroep (meer dan 30sec voorsprong), peloton komt bij = neutralisatie met laatst gemeten voorsprong
- Peloton wordt gesplitst door sluitende overweg = neutralisatie peloton

8. VEILIGHEID

FIETS- VOETPADEN



8. VEILIGHEID

POSITIE OP DE FIETS

MODIFICATIONS DU RÈGLEMENT

- Règlement UCI 2.2.025

Pour aider à garantir la sécurité de tout un chacun dans une course, les coureurs doivent parfaitement maîtriser leur bicyclette en toutes circonstances, et par la même occasion montrer l'exemple aux cyclistes moins expérimentés.

Les coureurs doivent respecter la position standard comme définie dans l'article 1.3.008. Cette position requiert les seuls points d'appui suivants : les pieds sur les pédales, les mains sur le guidon et le siège sur la selle.

Autorisé Mains sur le guidon
et assis sur la selle



Autorisé Mains sur le guidon
et assis sur la selle dans une position repliée



Non autorisé Utiliser les avant-bras comme
points d'appui sur le guidon (sauf en CLM)



8. VEILIGHEID

POSITIE OP DE FIETS

MODIFICATIONS DU RÈGLEMENT

- Règlement UCI 2.2.025

Pour aider à garantir la sécurité de tout un chacun dans une course, les coureurs doivent parfaitement maîtriser leur bicyclette en toutes circonstances, et par la même occasion montrer l'exemple aux cyclistes moins expérimentés.

Les coureurs doivent respecter la position standard comme définie dans l'article 1.3.008. Cette position requiert les seuls points d'appui suivants : les pieds sur les pédales, les mains sur le guidon et le siège sur la selle.

Non autorisé Assis sur le tube horizontal

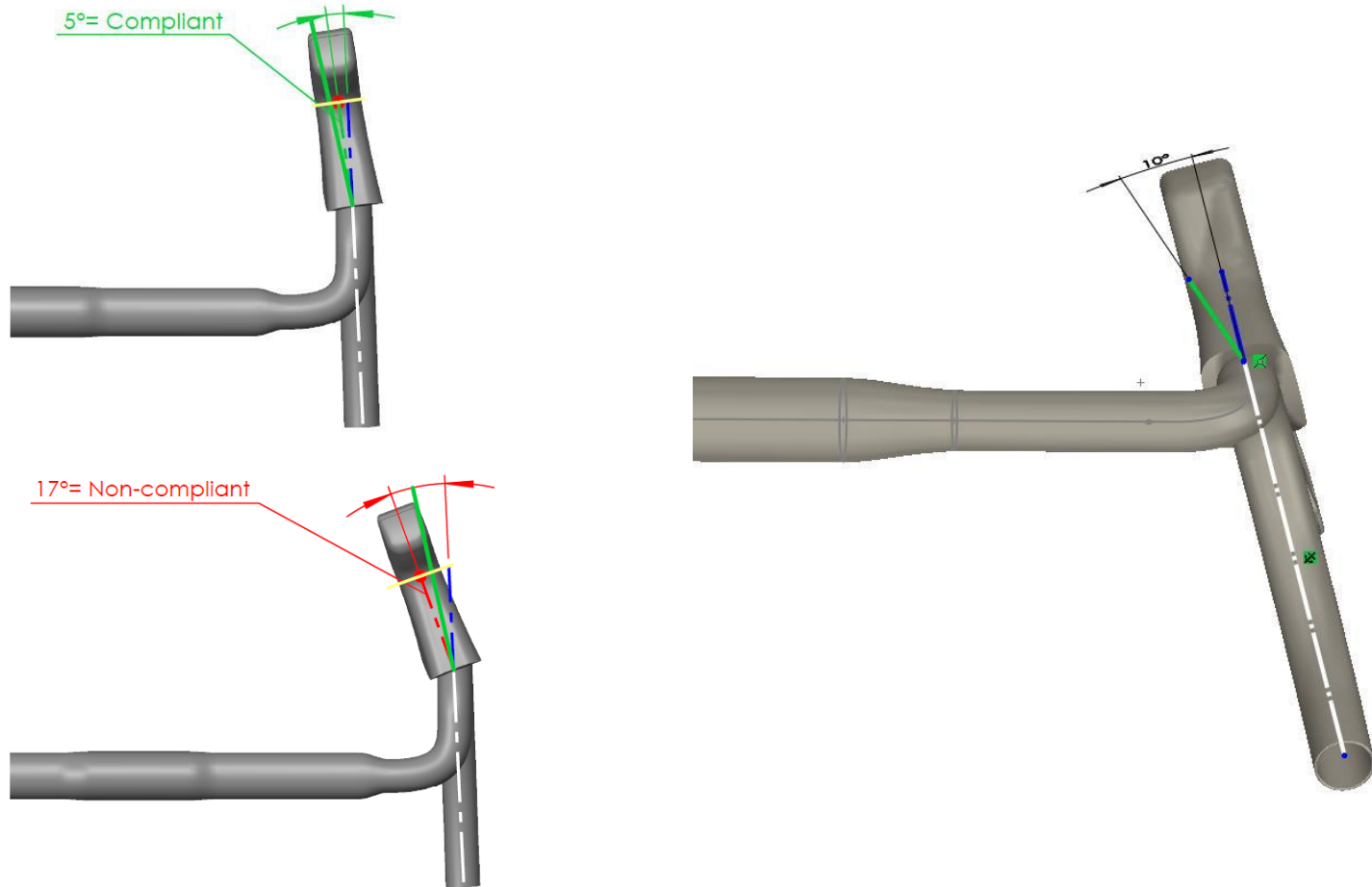
Non autorisé S'avancer sur le guidon

Non autorisé Se reculer, le torse appuyé sur la selle



8. VEILIGHEID

POSITIE REMGREPEN OP DE FIETS



8. VEILIGHEID

Spurten 2.3.036

Het is de renners strikt verboden af te wijken van de door hen gekozen lijn (spurtstrook) op het ogenblik dat de spurt is begonnen en het is ook strikt verboden de collega's te hinderen of een gevaar voor anderen te betekenen.





**HARTELIJK
DANK**

