



BELGIAN CYCLING



- EST. 1882 -



GEZONDHEIDSSSESSIES JUNIORES

2026





PROGRAMMA

1. Inleiding
2. Antidopingbeleid
3. Politie en wielervedstrijden
4. Samen voor een faire sport (NADO Vlaanderen)
5. Gezonde wielersport – preventie
6. Gezonde wielersport – als het misgaat
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. Gezonde wielersport – preventie
6. Gezonde wielersport – als het misgaat
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

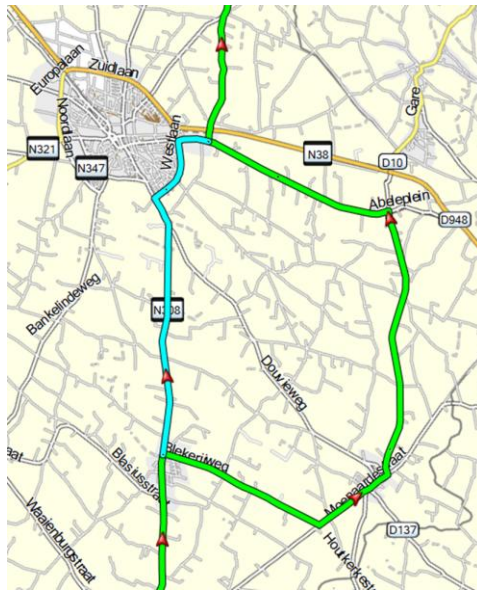
- Vergunningsaanvraag door organisator
Lokale Politie geeft :
 - advies aan burgemeester over wegenwerken, marktdagen enz
 - op welke kruispunten Lokale Politie / signaalgevers staan
RVV 2023 : 1.600 kruispunten !
- Aanduiding van een algemene coördinator voor de politiediensten
- Wedstrijden in lijn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



Way Out/In



Way Out / In

- Mobile Signaalgevers steken het peloton NIET voorbij
- Alternatieve routes
- Way Out – Way In – Way Extra
- Via Radio Tour

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. Gezonde wielersport – preventie
6. Gezonde wielersport – als het misgaat
7. Milieu
8. Veiligheid in wegwedstrijden

Samen voor een faire sport

2026

Guido Steens
NADO Vlaanderen

Wat is doping?



Doping gaat in eerste instantie om **WAARDEN**

Wat is doping?

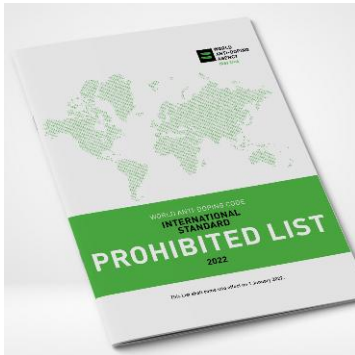


Maar uiteindelijk
gaat het ook om
REGELS

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

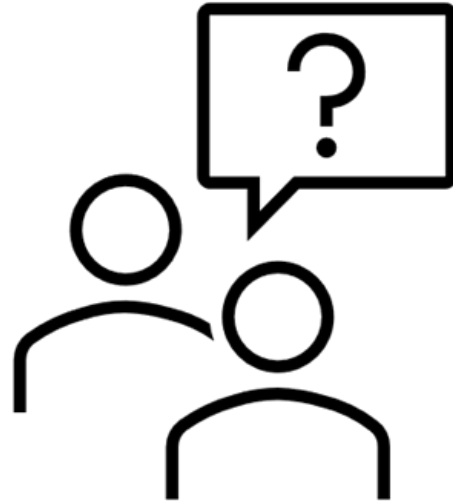
Welke sporttak is het meest dopinggevoelig?

A: Zwemmen

B: Atletiek

C: Wielrennen

D: Hockey



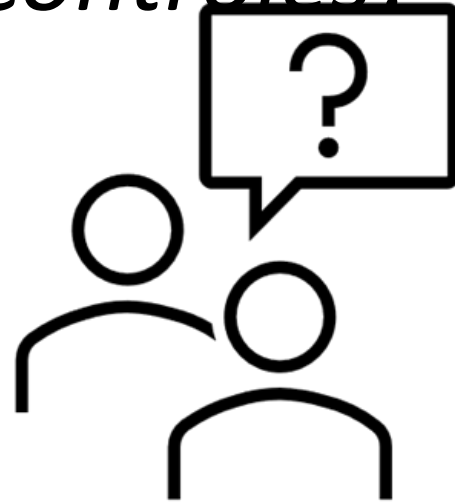
Hoe hoog ligt het percentage van positieve dopingcontroles?

A: Minder dan 1%

B: Tussen 1 en 5%

C: Tussen 5 en 10%

D: Meer dan 10%



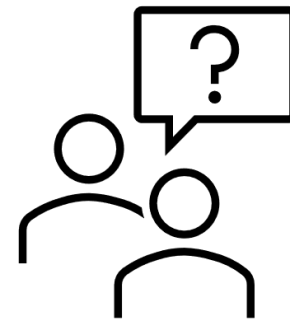
50% van de positieve controles is ONBEWUST

Onbewust = onschuldig?

Principe van strikte aansprakelijkheid: sporter is verantwoordelijk voor wat in zijn/haar lichaam zit!

Onbewust is strafvermindering, MAAR ... moeilijk te bewijzen

Hoe een
dopingpraktijk te
vermijden?



**Wie denkt nog nooit een
verboden stof gebruikt te
hebben?**

Doping en medicijnen

**NADO
VLAANDEREN**

SAMEN VOOR EEN DOPINGVRIJE SPORT

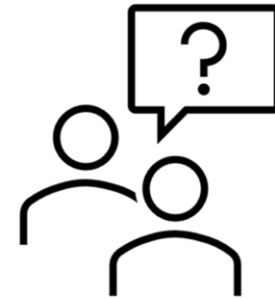
Wanneer is een medicijn toegelaten?

A: Als het plantaardig is

B: Als je het in de apotheek koopt

C: Als de dokter het voorschrijft

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 verandert per 1 januari)
 - **Wat is nieuw dit jaar?**

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 20 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?*

**NADO
VLAANDEREN**

SAMEN VOOR EEN DOPINGVRIJE SPORT

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 IF → doktersbriefje niet voldoende ! UCI keurt TTN van nado Vlaanderen goed**

VOOR WIE? WANNEER?

- ▶ Elitesporter of internationaal niveau → altijd vooraf, tenzij spoed
- ▶ **Maar in wielrennen Junioren: TTN!!!**
- ▶ <https://www.dopingvrij.vlaanderen/wat-mag-wel/ttn/>

Doping en supplementen

**NADO
VLAANDEREN**

SAMEN VOOR EEN DOPINGVRIJE SPORT

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)

Dopingcontrole !



Wie wordt gecontroleerd?

Welke sporters kunnen NIET gecontroleerd worden?

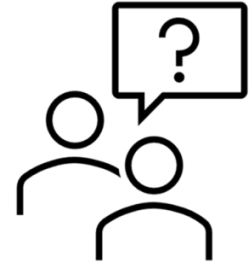
A: Minderjarige sporters

B: Amateursporters

C: Alle sporters kunnen gecontroleerd worden

D: geen van alle antwoorden is juist

Mag je een controle weigeren?



Hoe verloopt een dopingcontrole?



- [Oproeping](#) (sporter als eerste op de hoogte)
 - Oproepingsformulier (ondertekenen)
 - Chaperonnering (constant visueel toezicht)
 - **Geen affiche meer: zorg dat je gezien wordt!!**
- 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?

(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

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



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. Gezonde wielersport – preventie
6. Gezonde wielersport – als het misgaat
7. Milieu
8. Veiligheid in wegwedstrijden



Kris Van der Mieren & Nele De Vos

5. PREVENTIE



**Voeding &
supplementen**



Slaap



**Data in de
wielersport**



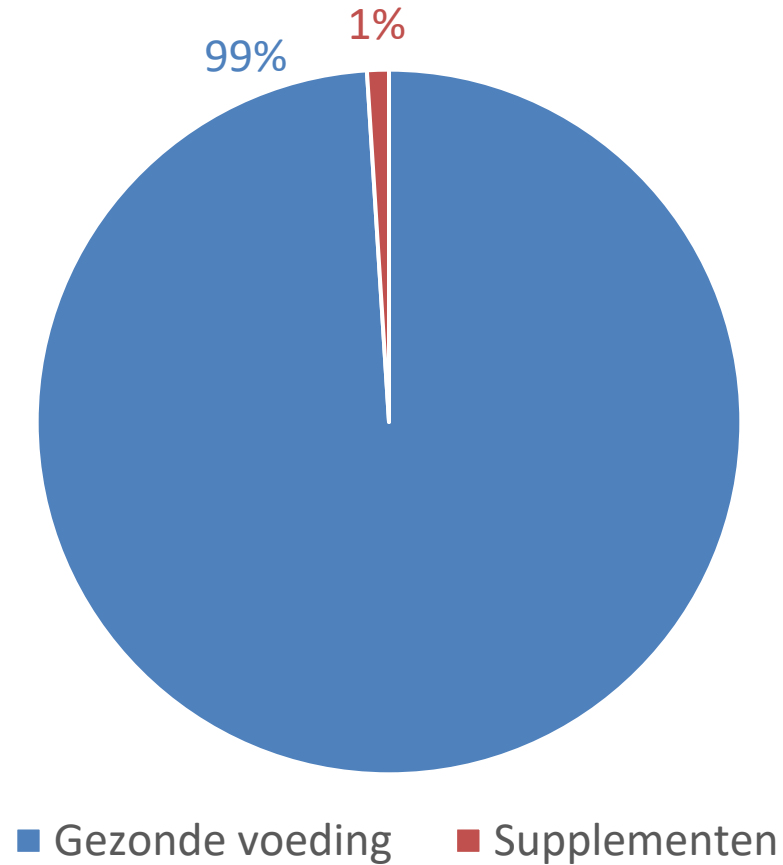
**Doktersbezoek &
inspanningstesten**



Mentale aspect

VOEDING & SUPPLEMENTEN

Belang gezonde voeding
t.o.v. supplementen





VOEDING & SUPPLEMENTEN

SUPPLEMENT	NUT VOOR JEUGDSPORTER
Vitamines	Vitamine D kan nuttig zijn in de winter, let op voor hoge dosissen multivitamines → kan schadelijk zijn
Caffeïne	Beperk je tot lage dosis cafeïne gels in koers
Magnesium/calcium	Kan nuttig zijn bij lage inname via voeding of tekorten
Ijzer	Enkel bij aangetoond tekort
Creatine	Weinig meerwaarde in het wielrennen, eiwitinname via voeding voldoende
Beta-alanine	Niet standaard aangeraden, laat je begeleiden en max. 4-8 weken
Nitraten	Bietensap kan nuttig zijn enkele dagen voor belangrijke wedstrijden

VOEDING & SUPPLEMENTEN

SUPPLEMENT	NUT VOOR JEUGDSPORTER
Natriumbicarbonaat	Enkel bij belangrijke wedstrijden, max. enkele keren per jaar. Risico op maagdarmlast bij jeugdrenners groter
Ketonen	Geen enkele meerwaarde voor jeugdrenner

BASISREGEL: let op met supplementen (dopingcontaminatie!)

Slaap jezelf in conditie

INVLOED VAN HOEVEELHEID SLAAP

8,5 UUR



TOP PRESTATIES

+/- 7 UUR



GEMIDDELDE PERSOON,
MATIGE PRESTATIES

< 6 UUR

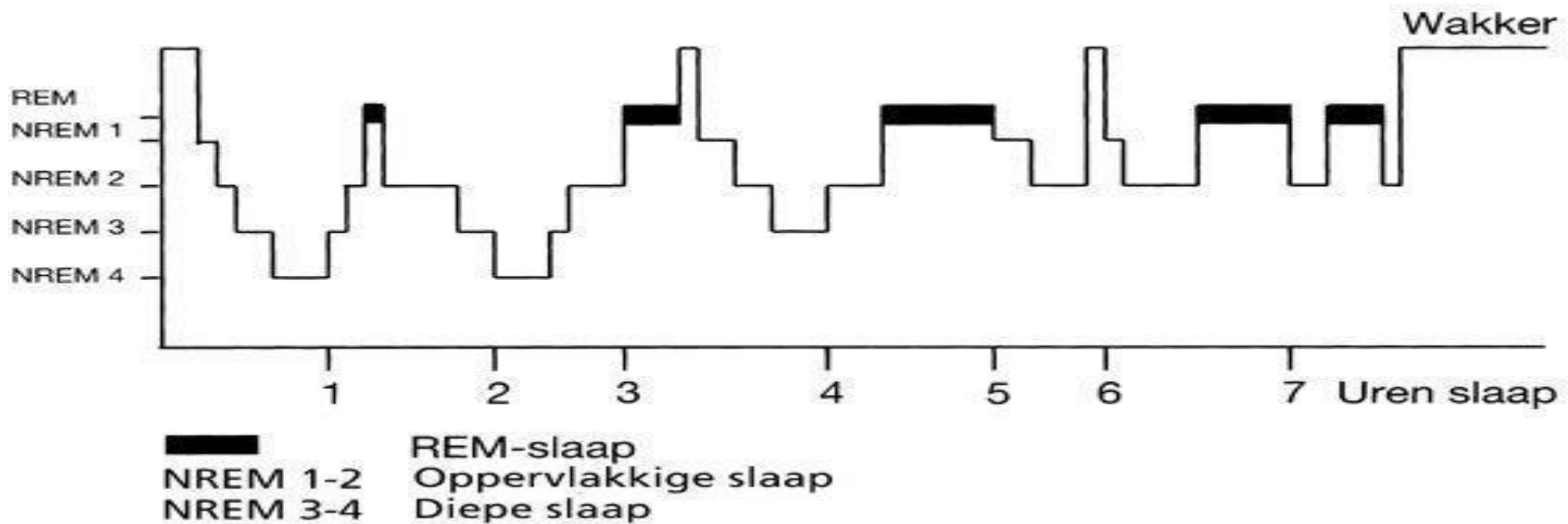


STERK ONVOLDOENDE
SLECHTE PRESTATIES

SLAPEN

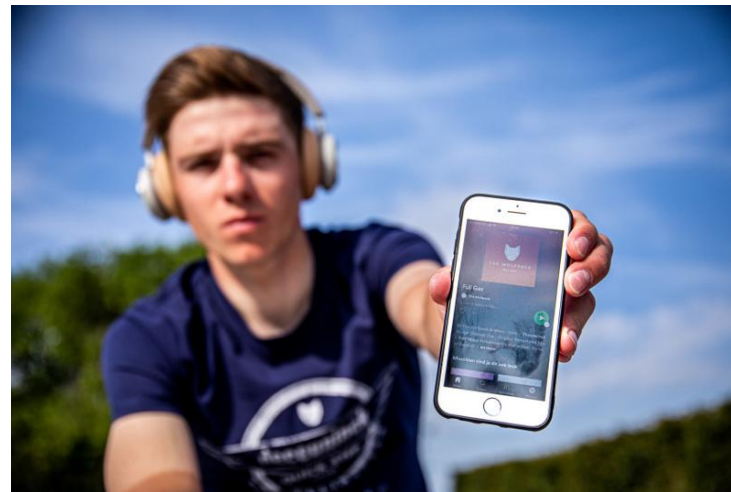
Eerste 4u = fysiek herstel

Tweede 4u = mentaal herstel



SLAPEN

Smartphones...



Nadelen?

Stress

Slaapproblemen

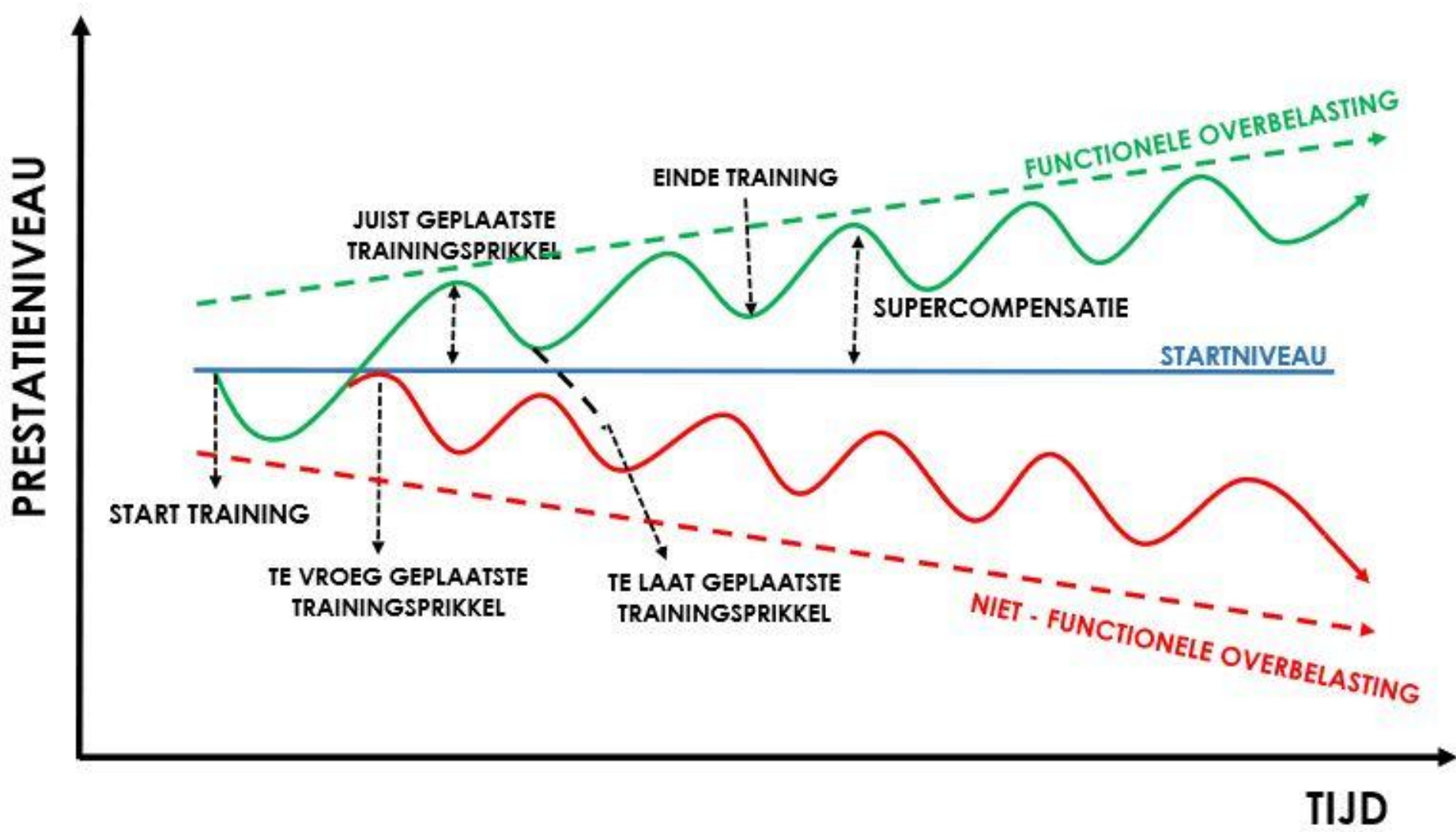
Verminderde recuperatie

Slechte houding
waardoor spier- en
gewrichtsklachten

Verminderde concentratie
en motorische vaardigheden



**TRAINING
RUST**



DATA IN DE WIELERSPORT

1. Wearables (smartwatch, Whoop, Oura ring...): slaap, recovery scores...
2. Data tijdens training: hartslag, vermogen, snelheid, cadans...

BASISREGELS

- Weet wat je meet (scores \neq exacte wetenschap)
- Eigen gevoel eerst
- Vermijd obsessie en stress rond data
- Plezier voorop

DOKTERSBEZOEKEN & INSPANNINGSTESTEN

Wanneer ga ik naar de dokter?

1. Pijn: langer dan 3-5 dagen OF erger wordend bij fietsen OF terugkerend patroon OF alarmsignalen (zwellings, roodheid, bewegingsbeperking...)
2. Na valpartij met rode vlaggen (zie verder)
3. Kortademigheid, pijn op de borst, onwel worden tijdens inspanning
4. Aanhoudende koorts / ziekteklachten

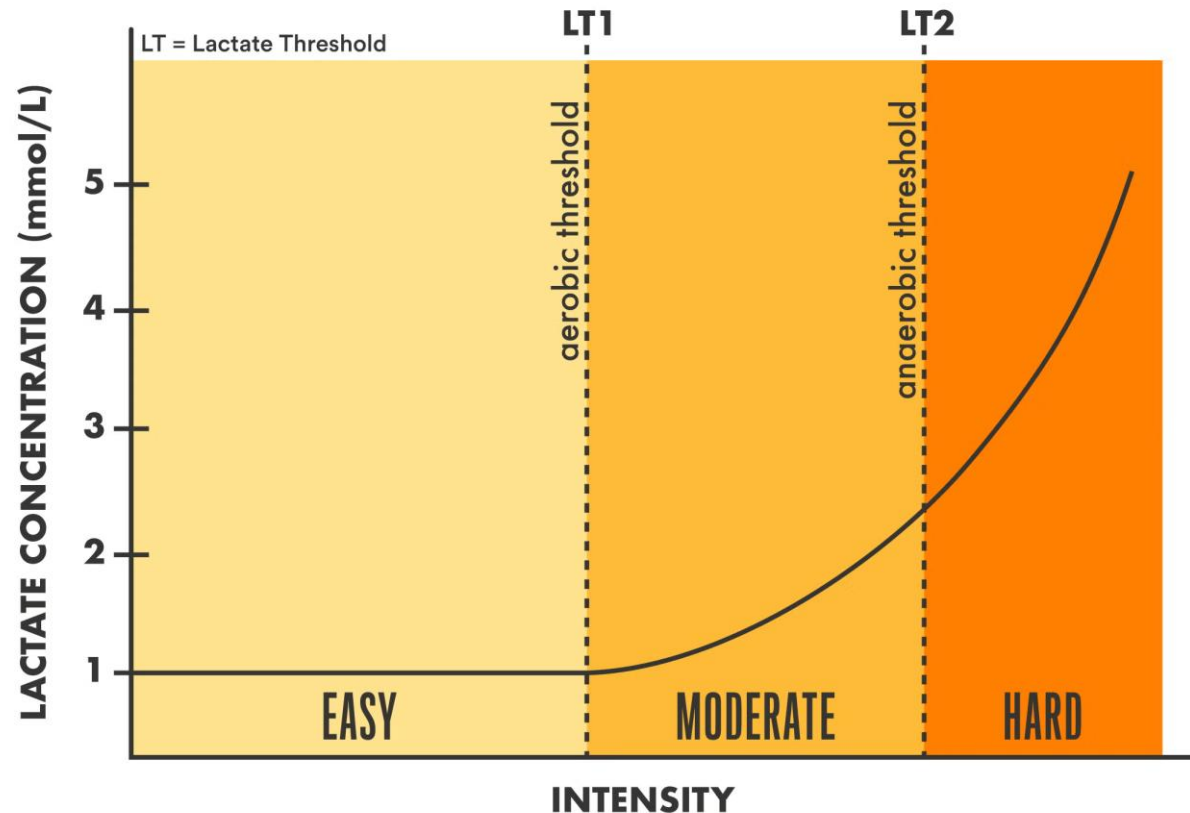
+ jaarlijkse medische keuring

- Meld altijd dat je competitiesport doet
- Medicatie is eigen verantwoordelijkheid

DOKTERSBEZOEKEN & INSPANNINGSTESTEN

Inspanningstest

- Progressie
- Trainingszones
- 1x per jaar volstaat als jeugdrenner



MENTALE ASPECT

Belangrijkste doel van jeugd wielrennen = een goed vinden:

EVENWICHT

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



MENTALE ASPECT

Focus op enkel prestaties
Te hoge druk en verwachtingen
Druk vanuit de omgeving

**Druk, negatieve stress,
gebrek aan plezier**

**WIELERBURN-OUT
DROP-OUT**

Vroegspecialisatie

Overbelasting, blessures...

MENTALE ASPECT

Toptalent van Lotto stopt op 22-jarige leeftijd: "Koersen maakte me niet gelukkig"

ma 19 december 2022 | 08:22



"Ik verloor de wil om te leven": wielertalent Robin Orins (23) deelt hartverscheurende bekentenis over gitzwarte periode



MELDPUNT

API (AANSPREEKPUNT 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 (verbaal en non-verbaal). 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:

- Davy Van Der Jeught
- E-mail: davy@dvizi.be
- Tel.: +32 (0)456 07 77 58

NEEM CONTACT OP MET DE API

ETHISCHE CODE BELGIAN CYCLING

PROGRAMMA

1. Inleiding
2. Antidopingbeleid
3. Politie en wielervedstrijden
4. Samen voor een faire sport (NADO Vlaanderen)
5. Gezonde wielersport - preventie
6. Gezonde wielersport – als het misgaat
7. Milieu
8. Veiligheid in wegwedstrijden

6. ALS HET MISGAAT



**Valpartijen &
wondzorg**



Wielerblessures



Ziekte & koorts



Reanimatie



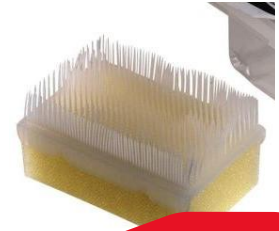
Hersenschudding

6. ALS HET MISGAAT



Wondverzorging: 3 stappen

1. Reinigen + ontsmetten
2. Vochtig houden
3. Afdekken



REINIGEN



ONTSMETTEN



WONDZORG

Wondverzorging: 3 stappen

1. Reinigen
2. **Vochtig houden**
3. Afdekken



WONDZORG

Wondverzorging: 2 stappen

1. Reinigen
2. Vochtig houden
3. Afdekken



Vliescompres of non-woven compres



Paraffine vetgas compres



Melolin compres

WONDZORG

Wondverzorging: 2 stappen

1. Reinigen
2. Vochtig houden
3. Afdekken



Peha-haft zelfklevend verband



Elastisch netverband



Mefix kleefpleister

WONDZORG

Wondverzorging: 2 stappen

1. Reinigen
2. Vochtig houden
3. Afdekken

Pleisters



VALPARTIJEN

UITSLUITEN ERNSTIGE LETSELS

Verdenking op fracturen, hersenschudding, ernstige wonden of aanhoudende pijn → ARTS

48-72U RUST & BASISHERSTEL

Lichaam heeft energie nodig voor herstel. Te vroeg sporten = vertraagd herstel!

PIJNVRIJE DAGELIJKSE BEWEGING

Pijnvrij stappen, bewegen, trappenlopen en geen toename van zwelling of stijfheid alvorens denken aan training

LICHTE MOBILISATIE OP DE FIETS

10-30 minuten losrijden zonder pijn tijdens trapbeweging en zonder toename pijn/zwelling binnen 24u

WEL PIJN

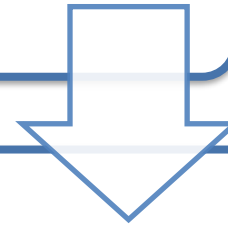


OPBOUWFASE

D1-2 lage intensiteit, soepel, korte duur

D3-5 opbouw duur richting normale duur

D6-7 herintroductie intensiteit



HERINTRODUCTIE INTENSITEIT

Enkel indien geen pijn tijdens of na training, volledige bewegingsvrijheid, normale kracht LI/RE, mentaal weer vertrouwen. Start met korte prikkel en evalueer nadien.

BASISREGELS

- Niet forceren (risico op verergering blessure of vertraagd herstel)
- Pijn = grens
- Twijfel = arts

WIELERBLESSURES

Liesslagaderproblematiek

Eli Iserbyt neemt noodgedwongen afscheid van de cross: "Het is medisch niet meer verantwoord"

Laat je steeds goed begeleiden, vraag een tweede opinie aan een sportarts alvorens onder het mes te gaan!



"Eigenlijk heb ik de enige logische beslissing genomen, misschien ben ik medisch al te ver gegaan. Maar ik ben een sportman, ik heb mij onoverwinnelijk gevoeld."

ZIEKTE & KOORTS



Sporten mag, inspanning gedurende 2-3 dagen verminderen is verstandig

Alleen klachten boven de nek?

Ja, je mag sporten.

*loopneus, verstopte neus,
keelpijn, hoofdpijn, oorpijn*

(Ook) klachten onder de nek?

Nee, sporten is niet verstandig.

*hoesten, kortademig,
piepende ademhaling,
koorts spierpijnen, ziek gevoel*

Niet sporten. Voor elke dag met griep/koorts 2 dagen niet sporten.



Doe
de nek-
check!

gezondheidsnet.nl

SPORT NOOIT MET KOORTS

HERSENSCHUDDING



HERSENSCHUDDING



HERSENSCHUDDING

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

HERSENSCHUDDING

Pocketcard
“Hersenschudding bij
wielerongevallen”

Download [hier](#)



HERSENSCHUDDING BIJ WIELERONGEVALLLEN

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 werkdocument 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.

REANIMATIE



profrenner Nathan Van Hooydonck (27) kruipt door oog van de naald na zwaar ongeval door hartstilstand



VRT

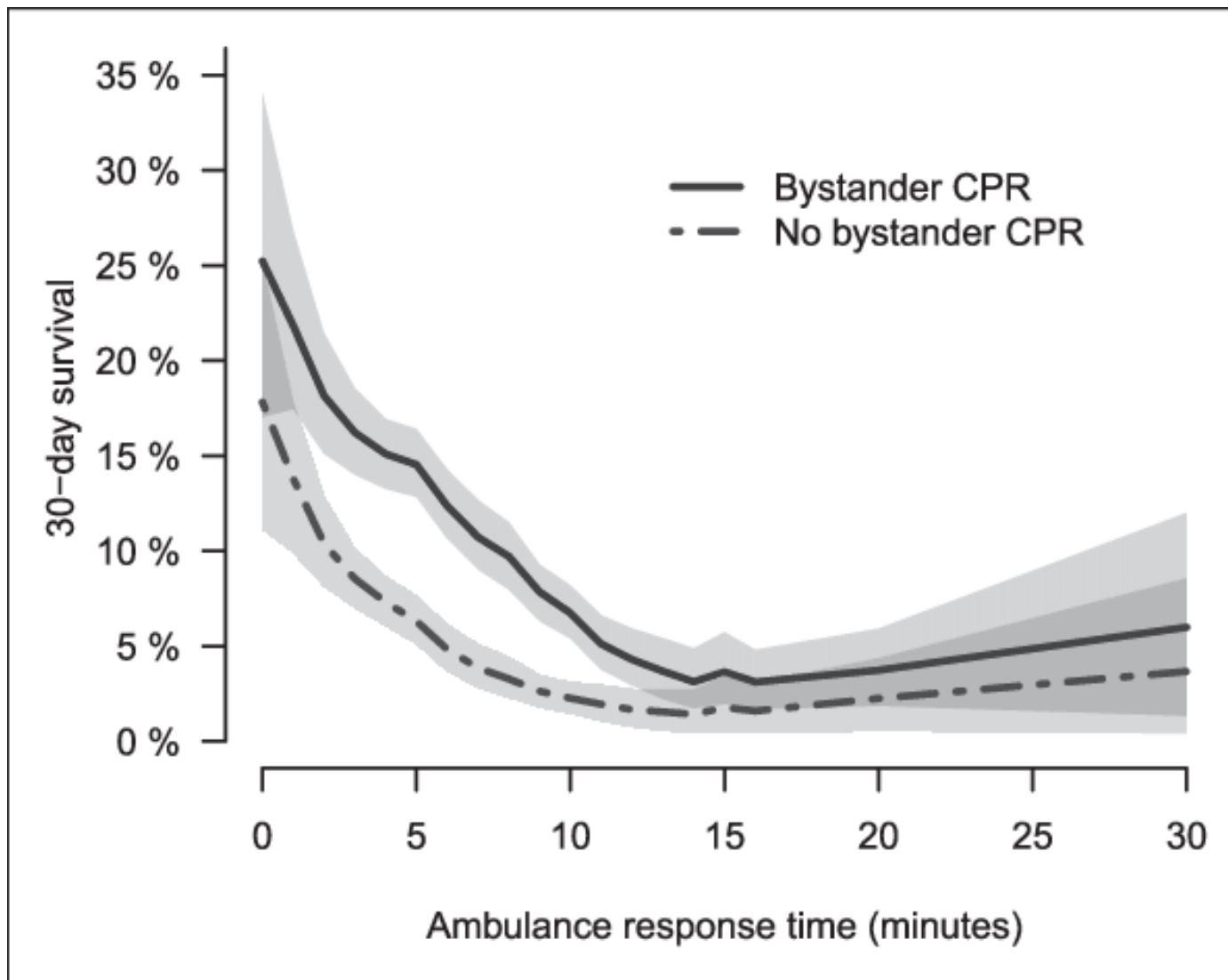
<https://www.vrt.be> > de-wereld-vandaag~11-25175-0

Leven Nathan Van Hooydonck gered na snelle reanimatie

13 sep 2023 — Profwielrenner Nathan Van Hooydonck raakte na een hartstilstand betrokken bij een verkeersongeval. Een politieagent zette snel de reanimatie ...

Carina Van Staey, Nathan Van Hooydonck, Jelle Cotteau en Michel Bosman

**+ Nathan Van Hooydonck ontmoet zijn redders:
“Dankzij jullie heb ik mijn zoon kunnen
vasthouden”**





Let op eigen veiligheid

Slachtoffer reageert niet

(Laat) 112 bellen + AED

Open luchtweg

Ademhaling niet normaal

30 borstcompressies
2 beademingen

Ga door 30:2

Activeer AED,
zodra deze er is

Nederlandse Reanimatie Raad

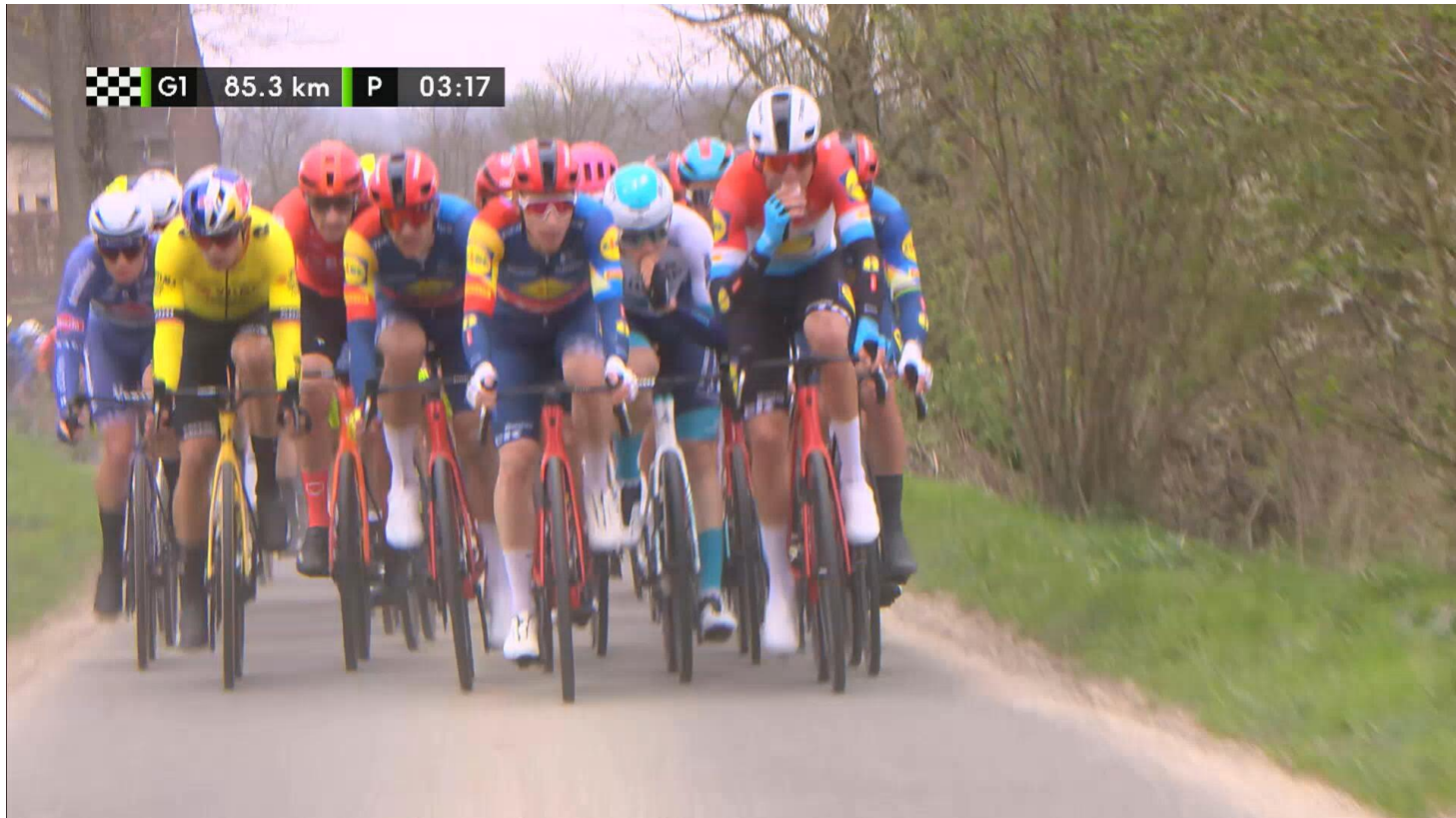


PROGRAMMA

1. Inleiding
2. Antidopingbeleid
3. Politie en wielervedstrijden
4. Samen voor een faire sport (NADO Vlaanderen)
5. Gezonde wielersport – preventie
6. Gezonde wielersport – als het misgaat
7. Milieu
8. Veiligheid in wegwedstrijden

7. MILIEU

✓ Afval niet achteloos wegwerpen



7. MILIEU

✓ Afval niet achteloos wegwerpen



7. MILIEU

✓ Bijhouden / afvalzone / auto



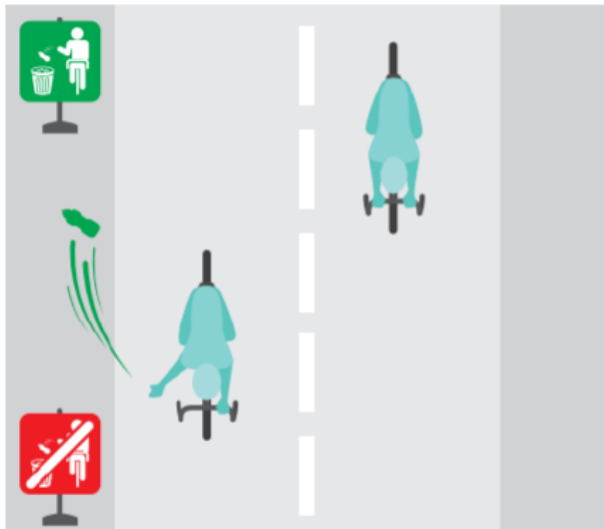
7. MILIEU

MODIFICATIONS DU RÈGLEMENT

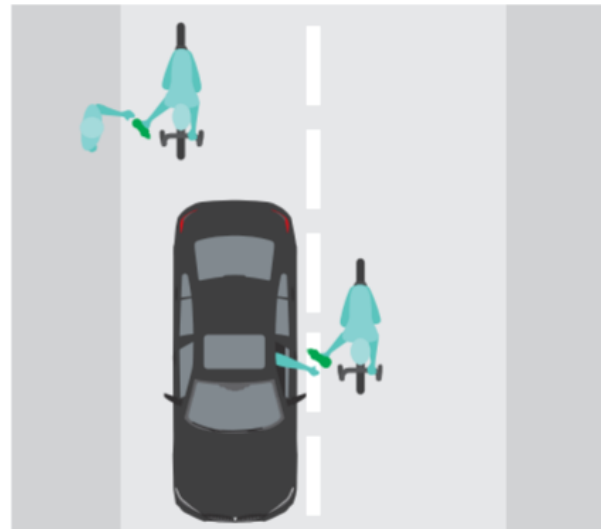
- Règlement UCI 2.2.025 et 2.3.025

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.

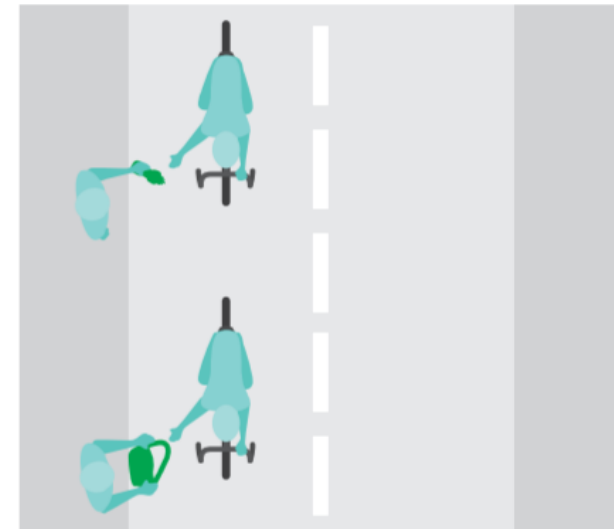
Autorisé Jeter des objets dans des zones de déchets dédiées



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

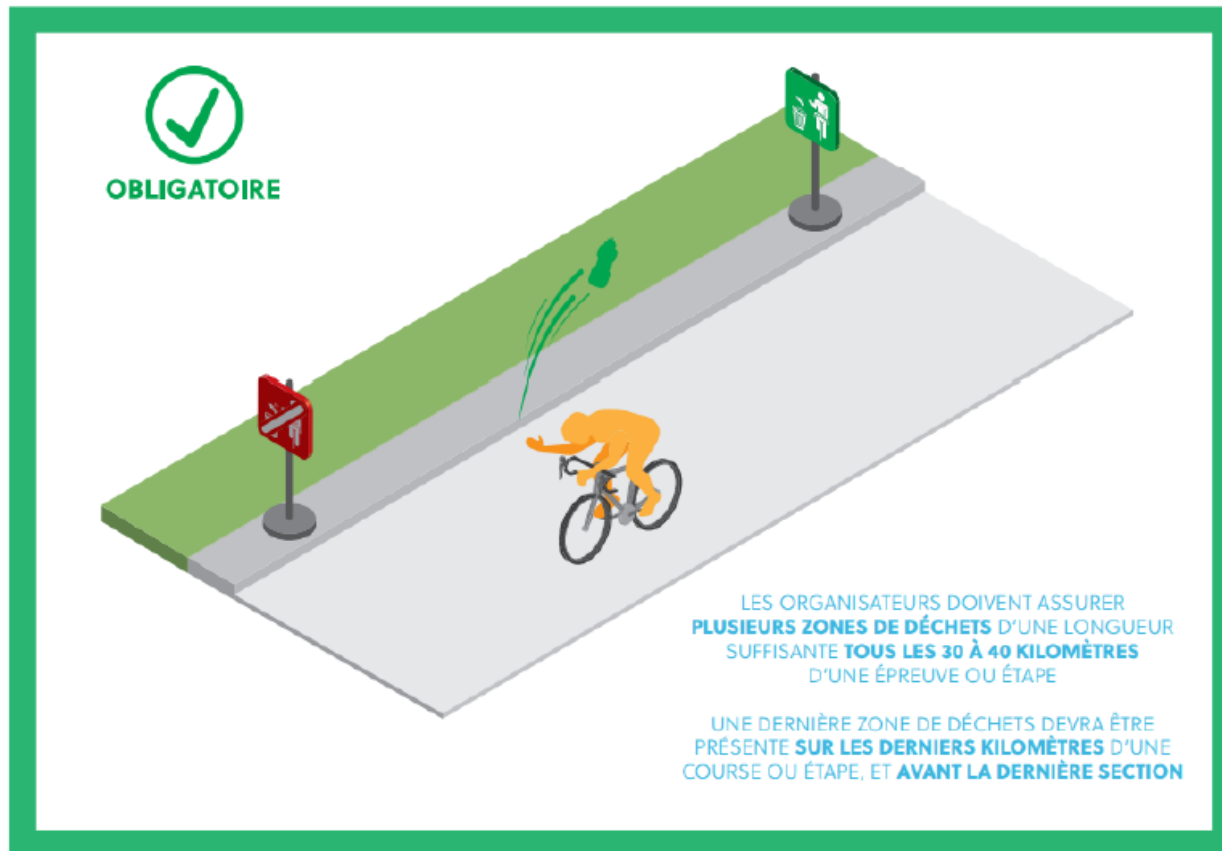


7. MILIEU

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. Antidopingbeleid
3. Politie en wielervedstrijden
4. Samen voor een faire sport (NADO Vlaanderen)
5. Gezonde wielersport – preventie
6. Gezonde wielersport – als het misgaat
7. Milieu
8. Veiligheid in wegwedstrijden

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

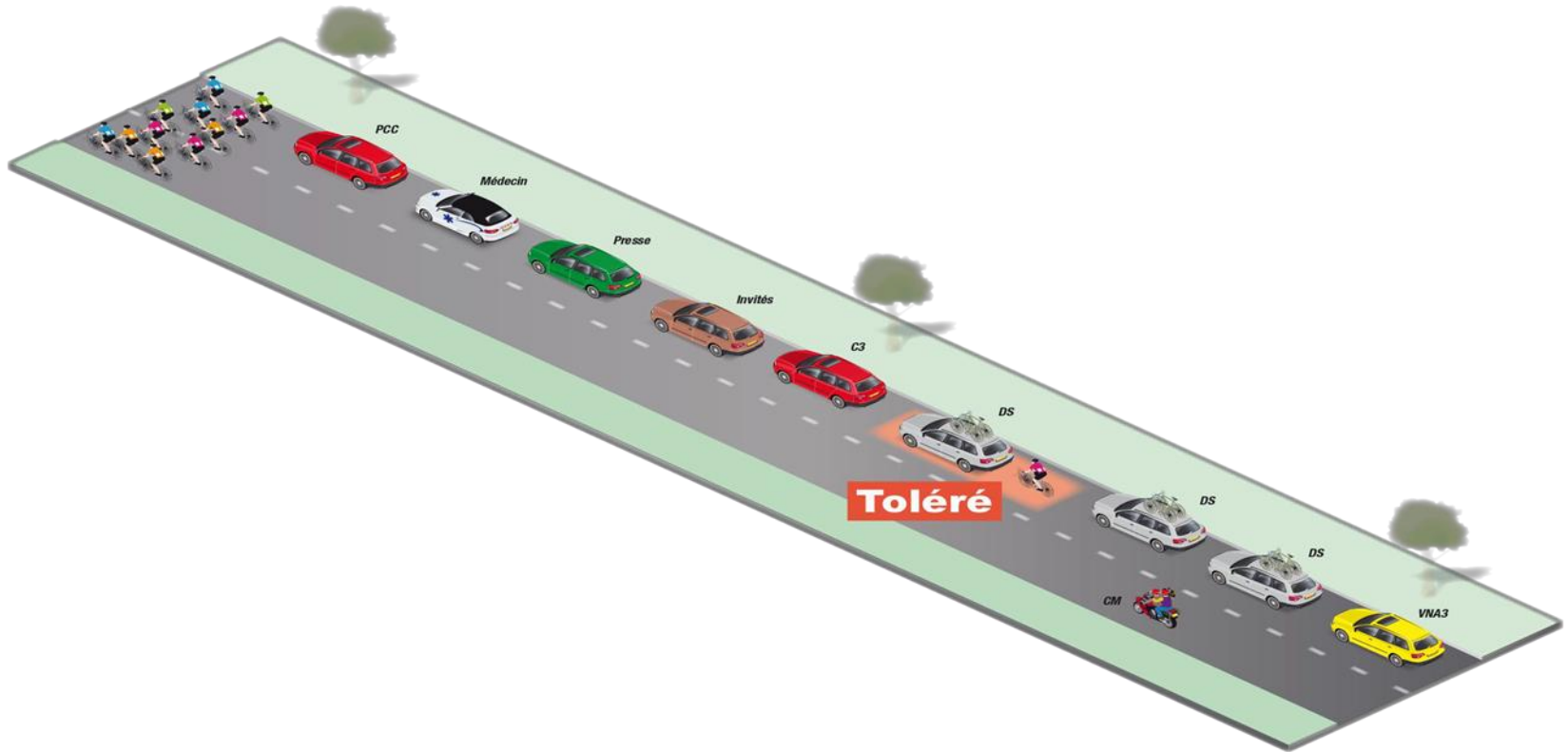
BEWEGINGEN IN DE KARAVAN

Zulke situaties zijn ontoelaatbaar



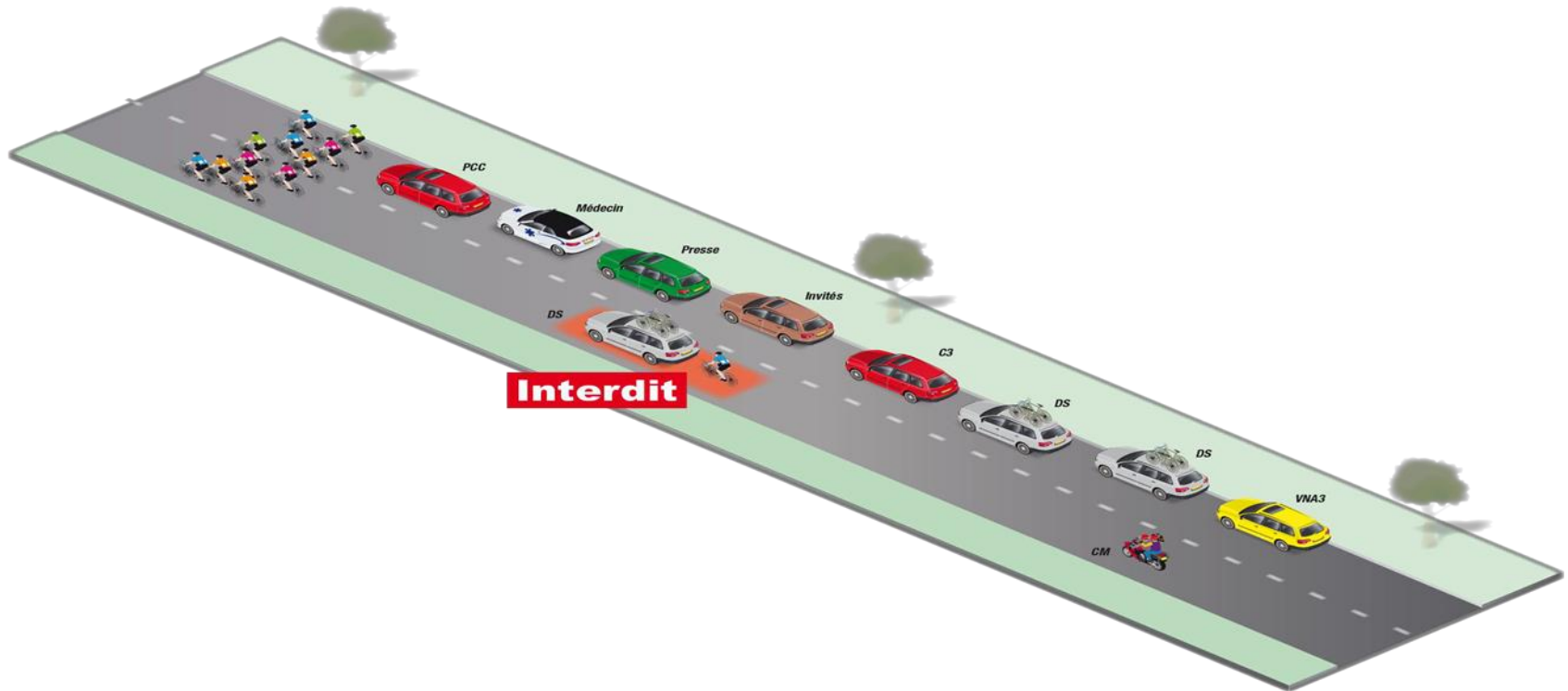
8. VEILIGHEID

BEWEGINGEN IN DE KARAVAN



8. VEILIGHEID

BEWEGINGEN IN DE KARAVAAN



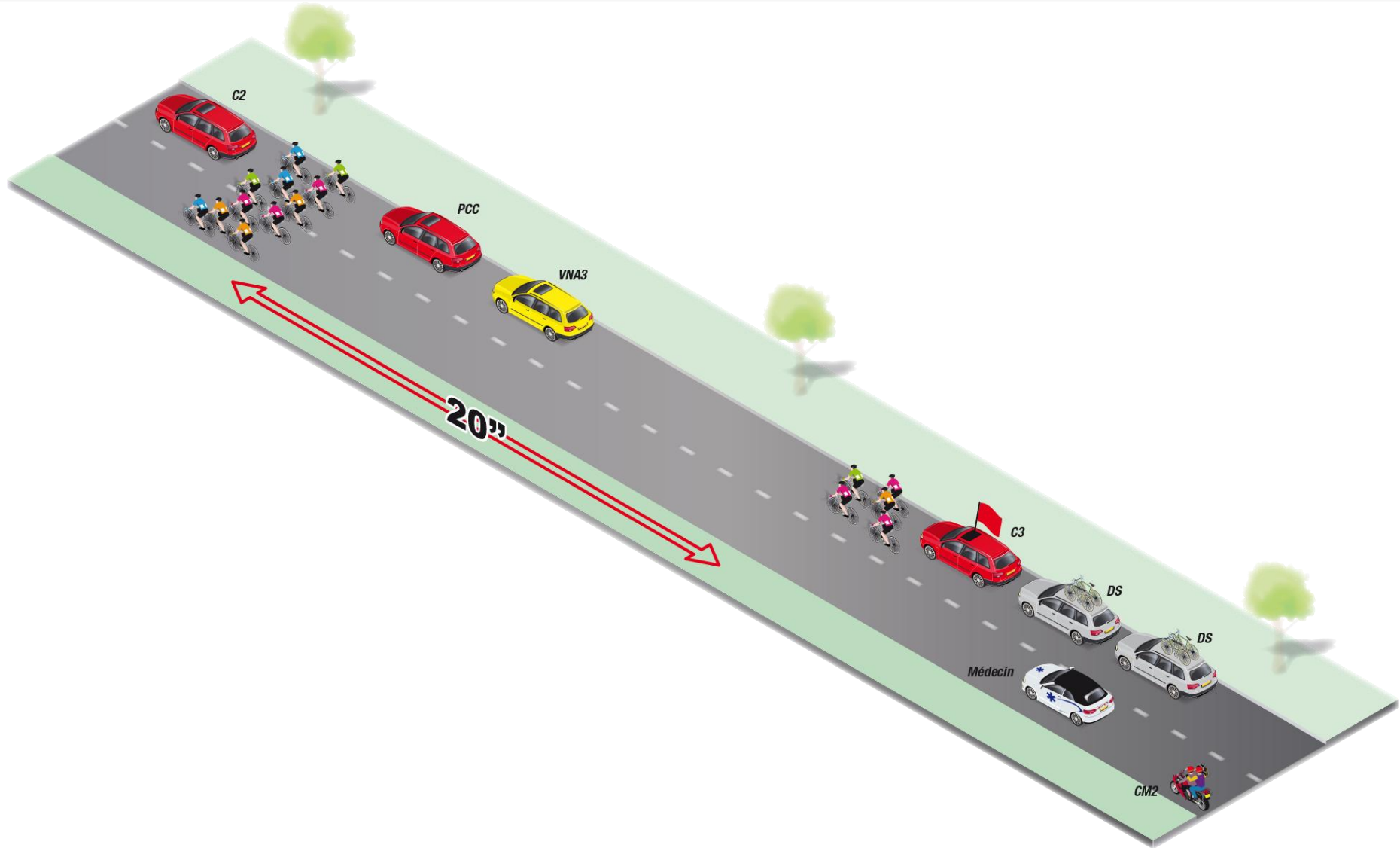
8. VEILIGHEID

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

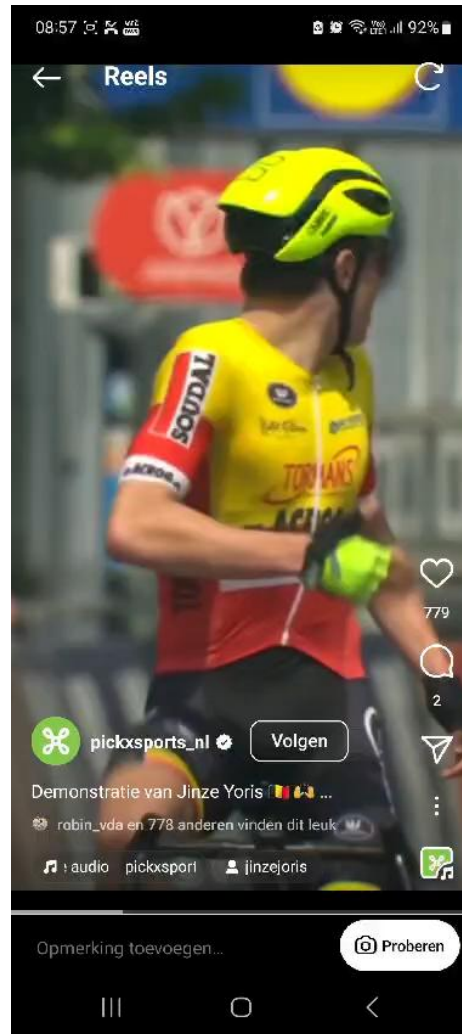
BEWEGINGEN IN DE KARAVAAN



8. VEILIGHEID



8. VEILIGHEID



8. VEILIGHEID

OVERWEGEN



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

FIETS- VOETPADEN



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



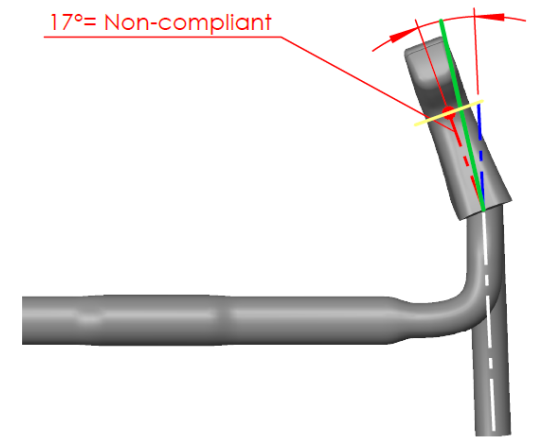
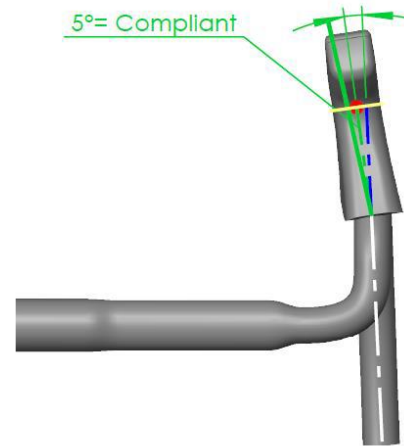
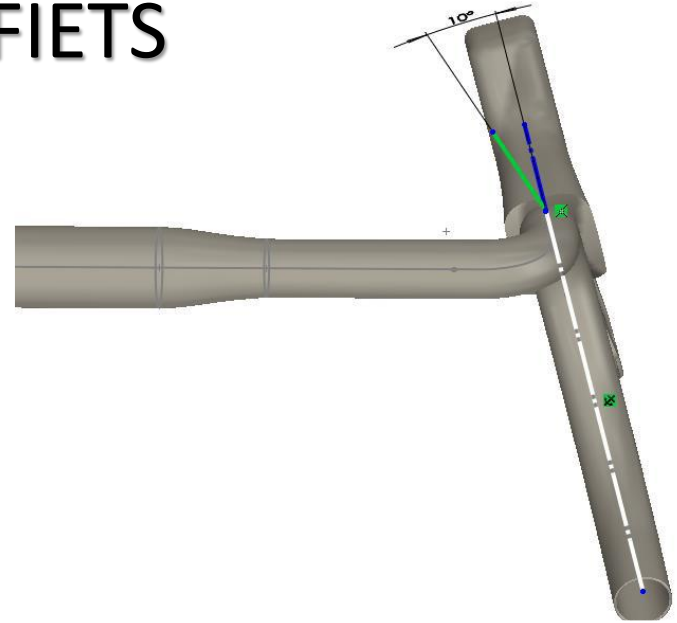
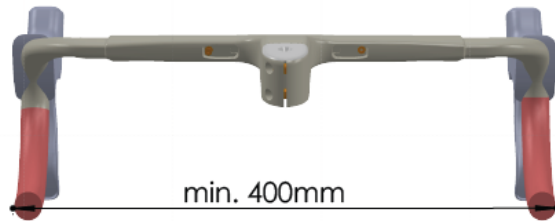
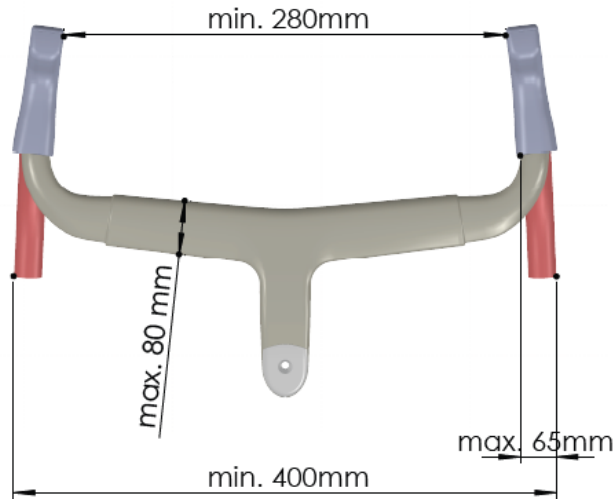
8. VEILIGHEID

POSITIE OP DE FIETS



8. VEILIGHEID

POSITIE REMGREPEN OP DE FIETS



8. VEILIGHEID

Tegen de trend in: Sep Vanmarcke prijst Van der Poels brede stuur en kraakt de aerodynamische hype

In de wielerpodcast 'Café Koers' deelt Sep Vanmarcke zijn scherpe analyse over Mathieu van der Poel en de materiaalkeuzes in het moderne peloton.

el [Materiaal](#) [Reacties & Analyse](#) [Columns](#) [Interviews](#) [Meer](#) ▾



Een les in stuurbreedte voor de jeugd

Naast de tactiek valt Vanmarcke nog iets op: het opvallend brede stuur van Mathieu van der Poel. Dit staat haaks op de huidige trend in het peloton, waar aerodynamica heilig lijkt. "We zitten in een hype dat alles aerodynamischer moet," merkt Vanmarcke op. Hij ziet in de keuze van Van der Poel een belangrijke les.

Stabiliteit boven aerodynamica

Een breder stuur biedt volgens Vanmarcke cruciale voordelen die vaak over het hoofd worden gezien. "Met een breder stuur zit je stabiel op de fiets. Je kunt de moeilijkheden beter aan op technisch vlak. Denk bijvoorbeeld aan de mountainbikers." Hij waarschuwt voor de nadelen van de obsessie met smalle sturen.

Ruimte om te ademen, letterlijk en figuurlijk

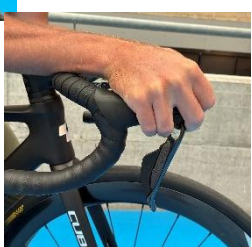
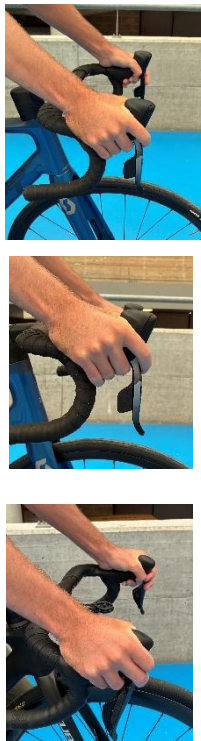
"Een smaller stuur creëert per definitie minder stabiliteit op de fiets. Plus het feit dat je longen minder ruimte krijgen om goed te ademen." Vanmarcke's conclusie is helder: de jacht op aerodynamische winst kan ten koste gaan van essentiële aspecten. "Dus zo'n smal stuur levert niet alleen maar voordelen op."

8. VEILIGHEID

POSITIE REMGREPEN OP DE FIETS

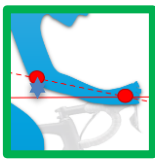


8. VEILIGHEID

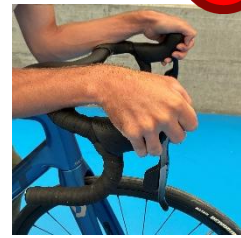
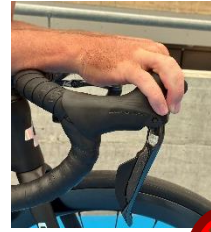
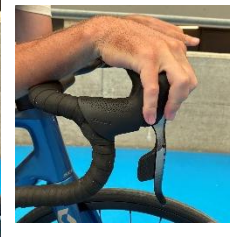


GRIP, CONTROL AND SUPPORT

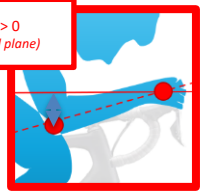
ANGLE < 0 (/Horizontal plane)



NO GRIP, NO CONTROL OR NO SUPPORT



ANGLE > 0 (/Horizontal plane)



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.



8. VEILIGHEID



QUIZ

- Quiz wooclap
- 12 vragen (over gezondheidssessie, algemeen)
- Telkens 1 antwoord correct
- Correctheid en snelheid van antwoorden is belangrijk
- Prijs voor het podium





**HARTELIJK
DANK**

