



Calamiteitenplan

Trainingen loopgroepen

Versie 01-03-2023

Veiligheid maak je samen

Wat is een calamiteitenplan

Een calamiteitenplan zijn de afspraken binnen een groep over hoe we handelen bij een calamiteit. Hierover maken we afspraken onderling.

Gegevens voor de beginsituatie.

We houden rekening met de mogelijkheden en beperkingen van de deelnemers.

Hiervoor hebben gegevens nodig die up-to-date zijn.

Bij het aanmelden worden vragen gesteld t.a.v. gezondheid.

Als deelnemers langer meelopen en er veranderingen zijn op het gebied van gezondheid vragen wij dit te melden. Wij hebben hierin de medewerking van de deelnemers nodig om zo goed mogelijk op een mogelijk calamiteit te kunnen anticiperen. We rekenen erop dat niemand zwijgt over zijn beperkingen .

Voor de veiligheid van de groep is het belangrijk dat de trainer is geïnformeerd over gezondheidsproblemen en medicijngebruik. Deze informatie is alleen bestemd voor de trainers. In het kader van de wet persoonsgegevens (Wbp) zullen wij hier zeer zorgvuldig mee omgaan.

Zichtbare problemen bij de lopers

Als trainers moeten we alert zijn op wat we zien aan de lopers. Bemerkt je problemen, bespreek dit dan met de betreffende loper.

Overtuig lopers ervan dat het belangrijk is dat ze aangeven als er zaken zijn waar de trainer rekening mee moet houden.

Trainers hebben altijd bij zich

Trainers hebben ALTIJD een TELEFOON bij zich

Geadviseerd wordt ook water bij je te hebben, vooral bij warm weer. Dit advies geldt ook voor de lopers zelf.



Zijn mijn nummer en plaats bekend als ik alarmnummer 112 mobiel bel?

Als u 112 belt met uw mobiele telefoon, dan ziet de medewerker van de centrale meldkamer uw locatiegegevens en mobiele gegevens. Hierdoor kunnen de hulpdiensten sneller aanwezig zijn om hulp te verlenen.

Nummerherkenning 112

Het telefoonnummer van iedere oproep verschijnt automatisch in de computer van de alarmcentrale. Uw nummer is dus bekend bij de medewerker van de centrale meldkamer. Hij kan u terugbellen als de verbinding om een of andere reden wordt verbroken.

Locatiegegevens voor hulpdiensten

Locatiegegevens zijn belangrijk als u bijvoorbeeld niet precies weet waar u bent. Of als u gewond bent en niet meer duidelijk kunt maken waar u bent. Daarom wordt de locatie van de zendmast waarmee uw mobiele telefoon verbinding maakt, altijd meegestuurd.

De medewerker van de centrale meldkamer verbindt u door met de meldkamer in uw regio. Hij of zij vraagt ook om uw locatie om te controleren of deze goed ontvangen is.

Veilige omstandigheden.

In principe gaan de trainingen altijd door.

Echter, bij gevaarlijke weersomstandigheden, kan het zijn dat de coördinatoren (zo nodig in overleg met het bestuur) besluiten een training af te lasten. Dit wordt gecommuniceerd via mail en/of de bestaande app-groepen.

Met gladheid, storm, onweer gaan we als trainers geen risico's nemen met onze lopers.

Wat verwachten we van de lopers

We verwachten dat lopers zich realiseren dat we als vereniging een verantwoording hebben naar de lopers, maar die alleen kunnen dragen als er openheid is naar de trainers.

Dus bij problemen met de gezondheid, medicijngebruik, al dan niet tijdelijke gezondheidsproblemen, zijn lopers zelf verantwoordelijk om dit te communiceren naar de trainer, zodat er samen gekeken kan worden of het verantwoord is aan de training deel te nemen. Of wellicht de trainingsintensiteit aan te passen. (bijvoorbeeld met een andere groep mee)

We verwachten ook dat lopers zelf alert zijn op onveilige situaties, bijvoorbeeld in het verkeer en elkaar en de trainer hierop attent maken.

Trainers zullen lopers wijzen op ons calamiteitenplan, zodat iedereen het bestaan hiervan weet en ernaar kan handelen.

Verder verwachten we van de lopers:

- Weten wat het calamiteitenplan trainingen inhoud.
- Breng kennis van EHBO en reanimatie in.
- Zorg voor ICE nummers in je telefoon of draag het bij je.
- heb je een "niet reanimeren penning" draag deze zichtbaar bij je.
- Wees attent op je medelopers
- Werk mee en volg aanwijzingen op.

Wat zijn ICE nummers

ICE staat voor : In Case of Emergency.

Dit zijn nummer die gebeld moeten worden voor hulp bij een ongeval of calamiteit.

Als wij weten wie we moeten bellen kunnen wij snel vertrouwde hulp inschakelen of familie op de hoogte brengen.

Te volgen stappen bij een eventuele calamiteit

1 trainer schat m.b.v. deelnemers met kennis van

EHBO – of reanimatie de ernst van de situatie in.

2 EHBO-er neemt actie in geval van breuk/verstuijing of verwonding.

Deze beoordeelt in overleg met de trainer of 112 moet worden gebeld.

3 In geval van hartstilstand wordt direct met reanimatie gestart.

(BAANTRAINING: CODE AED KAST 2019V: NOTEER IN JE TELEFOON!)

Trainer (of loper) belt 112.

Is er geen bereik dan zal er verderop iemand hulp c.q. bereik zoeken.

4 Desbetreffende persoon geeft aard van de calamiteit c.q. symptomen door.

De locatie van de telefoon wordt binnen 20 sec door het noodnummer uitgelezen.

5 Een trainer of loper neemt de groep op afstand ca 50 meter mee.

De hulpverleners kunnen dan het best hun werk doen.

De groep blijft beschikbaar om mogelijk een menselijke ketting te vormen naar de aanrijdroute ambulance.

6 Trainer gaat eventueel mee met ambulance om verdere opvolging, zoals inlichten familie, te kunnen regelen

7 De groep gaat terug naar het clubhuis en zal, afhankelijk van de aard van het gebeurde, de voorzitter/ het bestuur op de hoogte brengen, zodat er zorg voor hen gedragen kan worden.

Dit Calamiteitenplan gaat over te gegeven trainingen en niet over evenementen.

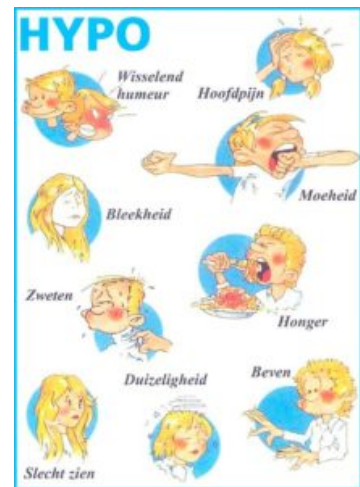
Hiervoor moet een apart calamiteitenplan geschreven worden.

Hiervoor kan gebruik gemaakt worden van het online Atletiekunie calamiteitenplan.

Samenvatting calamiteitenplan

Handelen in de praktijk

- zorg dat de deelnemer in geval van calamiteit op een veilige plek op de grond ligt en dat er geen gevaar is voor deelnemer en hulpverlener.
- zorg dat degene met kennis van EHBO en reanimatie in de buurt zijn. (Assistent) trainer of een loper begeleidt de overige deelnemers naar een plaats ca 50 mtr verderop. Ze blijven beschikbaar.
- Voer handelingen uit m.b.t. EHBO of reanimatie.
- Zorg dat in geval van bewusteloosheid, hartstilstand geen ademhaling 112 gebeld wordt.
- Reanimatie wordt direct gestart tenzij de hulpverlener gevaar loopt, Tenzij er een niet reanimatieverklaring is. Er wordt pas gestopt als De hulpverlener te vermoeid is om verder te gaan.
Als het slachtoffer weer gaat ademen.
Als er professionele hulp is om het over te nemen.
- Laat je niet door omstanders beïnvloeden .



Druivensuiker, koek - water

Adres baan: Vennelaan 7, 5062 SR Oisterwijk

BAANTRAINING: CODE AED KAST 2019V

calamiteitenplan		afspraken			datum	16-6-2021
Actie		persoon / wie?				
		handelen	indien 1e persoon er niet is			
overzicht		Trainer.	back-up	2e back up	let op gevaar - situatie	
	stel vast wat er aan de hand is EHBO					
	controle bewustzijn en ademhaling					
alarmeren					bel alarmnummer 112	
					melden	
					naam en woonplaats	
					wat is er met het slachtoffer aan de hand	
					exacte locatie (112 leest dit zelf binnen 20 sec uit)	
Reanimeren					EHBO set	
					heuptas trainer	
					Reanimatieset	
					heuptas trainer	
					defibrillator	
					bij normale training niet aanwezig	
Assistentie					hand en spandiensten	
begeleiden					leidt de groep ca 50 mtr weg	
Ambulance					blijft beschikbaar	
Nazorg		trainer			licht na calamiteit de familie in	
		voorzitter Atletiek			vang de personen die gereanimeerd hebben goed op	