

Calamiteiten

Trainen betekent voorbereidingen treffen. Je wilt 'lekker' lopen en gezond en wel weer thuis komen. Echter er kan helaas altijd iets gebeuren, bij je zelf of bij een medeloper. Bij een calamiteit moet er hulp worden geboden. Deze hulp komt van externe hulpdiensten, zoals de brandweer, politie of ambulance, maar totdat deze ter plekke moet zelf hulp geboden worden. Weet jij eigenlijk wat je hoe moet doen??

Calamiteit, incident, ongevallen, sociale (on)veiligheid

- Ongevallen: o.a. verkeersongeval, vallen en hondenbeet.
- Medische incidenten: o.a. flauwte, oververhitting, hartstoornissen, CVA (beroerte), epilepsie, breuken, (spier)blessures en insectenbeet (eventuele allergie).
- Incidenten die geen onmiddellijke medische hulp vragen: o.a. vallen, verzwikken, spierblessure, tekenbeet.
- Maar ook sociale (on)veiligheid: achtervolging, geweld, intimidatie en vechtpartij.

Loop je alleen

In geval van calamiteiten is tijd de belangrijkste factor. Als er een calamiteit waarbij onmiddellijke hulp noodzakelijk is dan geldt het volgende:

- Bel direct 112, geef de situatie door en volg de instructies op. Geef door:
 - Je naam;
 - Welke hulp je nodig hebt (brandweer, politie, ambulance);
 - Wat er is gebeurd (verkeersongeval, hartfalen, val, iemand is onwel geworden, e.d.);
 - Wat je mankeert;
 - De locatie (plaats, straatnaam, huisnummer, herkenningspunt, wegnummer, rijrichting of hectometerpaaltje).
- Roep om hulp.
- Blijf rustig.
- Start eventueel de zelf hulp.

Loop je bij een training van Thof Running of in een groep

In geval van calamiteiten is tijd de belangrijkste factor. Als er een calamiteit waarbij onmiddellijke hulp noodzakelijk is dan geldt het volgende:

- Bel direct 112, geef de situatie door en volg de instructies op. Geef door:
 - Je naam;
 - Welke hulp je nodig hebt (brandweer, politie, e.d.);
 - Wat er is gebeurd (verkeersongeval, hartfalen, val, iemand is onwel geworden, e.d.);
 - Aantal slachtoffer(s) en wat de slachtoffer(s) mankeert;
 - De locatie (plaats, straatnaam, huisnummer, herkenningspunt, wegnummer, rijrichting of hectometerpaaltje).
- Heeft niemand een mobiele telefoon bij zich: wijs iemand aan die zo snel mogelijk hulp gaat halen/bellen. Laat dit persoon wel terug komen om te melden dat er hulp is gevraagd.
- Let op de veiligheid van je zelf en van het slachtoffer.
- Start eventueel de eerste hulp. Onderneem geen acties die je eigen veiligheid of dat van anderen in gevaar brengen of het letsel verergeren.
- Voorkom onderkoeling door het slachtoffer af te dekken met een isolatiedeken. Geef in principe beschutting op de plaats waar het slachtoffer ligt.
- Bescherm het slachtoffer zo nodig tegen de wind.
- Bescherm het slachtoffer zo nodig tegen felle zonneschijn en warmte.
- De trainer heeft een coördinerende rol. De trainer gaat met het slachtoffer mee naar het ziekenhuis of naar het huisadres.
 - Bel altijd het bestuur en licht hen in.



Iedereen reageert verschillend bij een ongeval of calamiteit. Dit geldt zowel voor het slachtoffer als voor de omstanders. Flauw vallen, in paniek raken zijn voorkomende aspecten. Houd ook de medelopers goed in de gaten.

Ongevallen en ziekte die geen onmiddellijke medische aandacht vragen (zoals verstappen, vallen, (spier)blessure). Te nemen maatregelen:

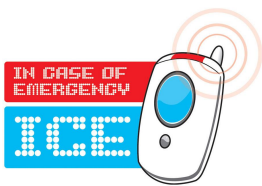
- Vaststellen of de training kan worden voortgezet.
 - Indien niet, dan wordt gezamenlijk teruggegaan.
 - Indien wel: Dan nog wel vaststellen of de deelnemer de training kan voortzetten. Zo niet, dan verlaat de deelnemer *onder begeleiding* de training.

- De trainer bepaalt of na de training het bestuur moet worden ingelicht.

Tips:

- Neem een identificatie naamplaatje met gegevens als je naam, geboortedatum, bloedgroep, adres en telefoonnummer mee.
- Neem tijdens je lange duurlopen een OV-chipkaart of voldoende geld mee, zodat je kunt stoppen met de training als je een beginnende blessure voelt opkomen.
- Wanneer je alleen gaat lopen is het handig om je mobiele telefoon mee te nemen.
- Loop zo veel mogelijk niet alleen.
- Zorg er voor dat je gezien wordt.
- Sociale veiligheid: Helaas komt er steeds meer voor dat een hardloper wordt lastig gevallen door o.a. 'hangjongeren'. Mijdt daarom slecht verlichte wegen en buurten, tunnels en 'hangplekken'. De sociale veiligheid kan je ook bevorderen door niet alleen te gaan lopen. Zie je een groep staan, pak dan voor de zekerheid een andere route.

Wie kan worden gebeld als jezelf wat overkomt: ICE - In Case of Emergency



Hiervoor is de internationaal erkende afkorting **ICE** te gebruiken in je contactenlijst om aan te geven wie gebeld moet worden in geval van nood. Medewerkers van hulpdiensten maken steeds vaker mee dat een patiënt wel een

mobieltje bij zich heeft, maar dat ze de hele mobiele telefoon moeten doorspitten om het telefoonnummer te vinden van een ouder, naaste familie of partner. Dit kan worden gedaan door meerdere ICE-nummers in de mobiele telefoon op te nemen, zodat er altijd wel iemand te bereiken is in geval van nood. Bij meerdere contacten is het wel zo duidelijk om ICE1, ICE2, ICE3, etc., te gebruiken.

Je kunt ook een groep aanmaken in je telefoonlijst waaronder alle belangrijke personen plaatst die gebeld moeten worden in geval van een calamiteit. Voorbeeld van een groep is: 01 ICE. Deze staat dan bovenaan in de lijst.

Wat niet te doen

- Laat het slachtoffer nooit alleen!
- Zet nooit iets op de sociale media over een calamiteit, slachtoffer, e.d.: jij zult het ook niet prettig vinden als je familie via de sociale media te weten komt dat jij bijvoorbeeld bij een ongeluk bent betrokken!

