



## Huissense Hardloopvereniging Pheidippides

Hardlopen en Sportief Wandelen

### Calamiteitenplan

Uitleg en richtlijnen voor trainers en deelnemers aan de hardloop- en wandelgroepen.

Een calamiteitenplan is een geheel van afspraken die binnen een groep wordt gemaakt tussen de trainers en de deelnemers over het handelen bij een calamiteit. Het omschrijft een vaste procedure. Het is belangrijk dat iedere trainer en deelnemer op de hoogte is van de inhoud en de afspraken die in het calamiteitenplan zijn vastgelegd. Daarom wordt het op de website van Pheidippides geplaatst, zodat iedereen er kennis van kan nemen. Het calamiteitenplan is bedoeld voor het in de hand houden van de regie en snelheid, in situaties waarbij, tijdens een door Pheidippides georganiseerde training, gezondheid en/of allerlei vormen van (mogelijk) gevaar een rol spelen. Vaak zal het een medisch probleem betreffen. Als onderweg problemen ontstaan handelen we volgens een van te voren vastgesteld protocol.

Er wordt rekening gehouden met de mogelijkheden en beperkingen van de deelnemers. De trainers zijn op de hoogte van beperkingen als deelnemers dat opgeven. Dat kan bij de aanmelding, maar veranderingen kunnen ook in de loop der tijd worden doorgegeven. Voor de veiligheid is het belangrijk dat de trainer op de hoogte is van gezondheidsproblemen. Deze gegevens worden vertrouwelijk behandeld.

#### Algemeen.

- De trainer is de calamiteitenleider. Hij/zij is op de hoogte van de inhoud van het calamiteitenplan.
- De trainer handelt naar de richtlijnen van het calamiteitenplan en heeft de juiste uitrusting bij zich als hij/zij een groep leidt.
- Opgemerkt wordt dat de calamiteitenleider geen deskundige is die iedere calamiteit aankan, maar een vrijwilliger en een leek, die naar beste vermogen hulp zal proberen te verlenen en/of die hulp coördineert.
- Op de geboden, ontbroken, mislukte of foutief verleende hulp, zal de calamiteitenleider of een andere hulpverlener uit de Pheidippidesgroep, nimmer kunnen worden aangesproken of aansprakelijk worden gesteld.
- Het calamiteitenplan zal indien nodig worden verversd en aangevuld en is onder beheer van het bestuur van Pheidippides.

#### Uitrusting en kennis.

De calamiteitenleider is in het bezit van:

- Een tasje met een eenvoudige EHBO-set en water
- Een mobiele telefoon met voldoende bereik en beltegoed.
- In de telefoon zijn de belangrijke nummers opgeslagen. (112 en nummer huisartsenpost 0900-1598)
- Kennis van de omgeving, weten waar hij is en hoe deze plaats aan hulpdiensten kan worden aangeduid.
- De calamiteitenleider hoeft geen medische achtergrond te hebben, hij of zij is de organisator van de hulpverlening.

### **Veilige omstandigheden.**

- Geen hes, geen les.
- We lopen altijd rechts van de weg.
- Geplande trainingen gaan altijd door, weer of geen weer. Het kan echter voorkomen dat er onveilige weersituaties optreden. Dan kan op korte termijn besloten worden de training af te lassen. Dit wordt dan zo spoedig mogelijk doorgegeven aan de deelnemers van de betreffende groepen.

### **Wat te doen bij een calamiteit.**

- De calamiteitenleider neemt de leiding en schat de ernst van de situatie in en geeft aan hoe te handelen, en wie wat doet. Indien aanwezig bijgestaan door iemand met EHBO of een medische achtergrond.
- Zorg ervoor dat het slachtoffer veilig op de grond ligt en dat hij/zij geen gevaar loopt.
- Laat een slachtoffer nooit alleen.
- Indien nodig wordt 112 gebeld (bij twijfel altijd bellen), door de calamiteitenleider zelf of door iemand uit de groep. Geef aan op exact welke plaats er hulp nodig is, wat er aan de hand is. Mobiele telefoon op de luidsprekerstand, zodat instructies van 112 kunnen worden opgevolgd. Vaak wil de meldkamer indien mogelijk zelf met het slachtoffer spreken.
- Bij bewusteloosheid direct 112 (laten) bellen en starten met reanimeren. Indien een AED in de buurt beschikbaar is, deze laten halen.
- Eventueel worden enkele mensen uit de groep aangewezen om de hulpdienst op te vangen en te begeleiden naar de hulpplek.
- Bij aanwezigheid van politie, brandweer, ambulance e.d., moeten de instructies van hen worden opgevolgd.
- Een aangewezen persoon neemt de leiding over de rest van de groep over en leidt deze ongeveer 50 meter weg van de calamiteitenplek. Zo verstoren ze de hulpverlening niet maar blijven wel beschikbaar voor eventuele assistentie.
- De calamiteitenleider spreekt af wie van de groep contact opneemt met de partner of familie van het slachtoffer.
- Zodra het mogelijk is de groep informeren over de stand van zaken en ook vragen naar hun welzijn.
- In geval van een ernstige calamiteit wordt een van de bestuursleden van Pheidippides geïnformeerd.

### **Nazorg.**

De verantwoordelijkheid voor de organisatie van de nazorg ligt bij het bestuur van Pheidippides.