

CALAMITEITENOEFENING

Eenmaal per jaar wordt tijdens een training een calamiteit geoefend aan de hand van het calamiteitendraaiboek. Dit wordt ingepland in het jaarprogramma. De voorkeur gaat uit naar trainen in de duinen.

De trainers organiseren dit voor hun eigen loopgroep.

Er wordt hierbij een calamiteit nagebootst, de noodprocedure wordt geoefend (slachtofferhulp, locatiebepaling, waarschuwen hulpdiensten) en een hartfalen wordt geoefend.

NOODPROCEDURE

Volg de punten zoals aanbevolen door het Oranje Kruis:

- Let op gevaar
- Ga na wat er is gebeurd en daarna wat het slachtoffer mankeert
- Stel het slachtoffer gerust en zorg voor beschutting
- Help het slachtoffer op de plaats waar hij ligt
- BEL 112 en meld dan:
 - aantal slachtoffers, welk vermoedelijk letsel en geef de locatie door:
 - a. GPS coördinaten van je mobiele telefoon;
 - b. naam van pad/straat;
 - c. nummer van bankjes, paddenstoelen ANWB etc.
 - Zorg voor vrije toegangswegen voor de hulpdiensten naar het slachtoffer.

HUISARTSENPOST

Indien een loper letsel heeft en het is niet levensbedreigend, dan kan huisartsenpost worden gebeld. De huisartsenpost is bereikbaar van 19:00 – 8:00 door de week en 24 uur per dag op feestdagen en in het weekend. Ze zijn gevestigd in het Rode Kruis Ziekenhuis (RKZ) te Beverwijk met het volgende telefoonnummer 0251-265265.

Bij contact worden een aantal vragen gesteld om te bepalen welke actie genomen gaat worden. Verder moet je je bij de huisartsenpost kunnen identificeren. Voor de trainers is het verstandig om ook het nummer van de huisartsenpost op de mobiele telefoon beschikbaar te hebben.

HARTFALEN AED PROCEDURE

Wanneer trainers de AED kast willen kunnen openen, moeten ze beschikken over een geldig diploma reanimatie. Daarna dienen ze zich in te schrijven als burger vrijwilliger en krijgen ze een loper voor de AED kasten. Ze dienen bij hun aanmelding op te geven gedurende de week substantieel in de gemeente aanwezig en oproepbaar te zijn middels sms voor een reanimatie rondom hun opgegeven verblijfplaats.

De trainers van de **KLG** zijn echter geen burger vrijwilliger. Wij handelen als volgt:

- de trainer heeft een reanimatie cursus gevolgd.
- iedere trainer heeft een mobiele telefoon.

- bel meteen 112, geef exact de locatie op en meld dat het om een reanimatie gaat.

Er wordt dan naar ca. 10 burger vrijwilligers rondom het dichtstbijzijnde AED apparaat van de gemeente een sms gestuurd met de opdracht om de AED naar ons te brengen. Wij kunnen ons dan blijven concentreren op de gewone reanimatie en worden geassisteerd of afgelost door de burger hulpverleners met AED zodra zij arriveren.

ALGEMENE ZAKEN

Afspraken m.b.t. uitvallen van lopers tijdens de trainingen

- De trainers dienen altijd een mobiele telefoon mee te nemen tijdens de trainingen.
- Alle mobiele nummers van de trainers zijn onderling bekend (of opgeslagen in de desbetreffende telefoon of de trainer draagt een lijstje bij zich).
- Niemand gaat alleen terug, altijd zal de persoon door minimaal een andere loper begeleid worden. Van de lopers wordt hierin medewerking verwacht (dit omdat veel lopers zich bezwaard voelen en het dan weigeren; de trainer moet de lopers hiervan overtuigen).
- Check of de achterblijvers beschikken over een mobiele telefoon. Zo niet, dan worden de lopers niet alleen achtergelaten.

Veiligheid tijdens het lopen

Algemeen: volg de aanwijzingen van de trainer op, maar let daarbij altijd op je eigen veiligheid en die van anderen.

Looprichting: in een groep loop je altijd RECHTS van de weg. (Als je alleen loopt, loop je het veiligst LINKS van de weg.) De reden dat je in een groep aan de rechterkant van de weg loopt, is dat alleen de voorste mensen eventueel op een naderend gevaar kunnen reageren, de achterste mensen kunnen dat niet. Achteropkomend verkeer kan beoordelen wanneer zij een groep inhalen en zorgen voor onze en hun veiligheid. Daarnaast is het snelheidsverschil ook minder (vooral van belang bij fietsers).

Verlichting: 's Avonds (vanaf de schemer) loop je altijd met een ACTIEVE lichtbron. Dit kan een LED armband zijn of een vest met LED verlichting. Dus alleen reflectie volstaat niet. Andere weggebruikers zonder licht zien jou dan namelijk niet.

Procedures

Het bestuur zorgt ervoor dat calamiteitenoefening door trainers in jaarlijkse schema wordt opgenomen en uitgevoerd.

Het volgen van een reanimatiecursus wordt vanuit de KLG één keer per jaar aangeboden aan alle lopers (vrijblijvend) en alle trainers (verplicht). Niet alle lopers kunnen elk jaar geschoold worden, maar binnen elke trainingsgroep bevinden zich minimaal enkele lopers die geschoold zijn.

Telefoonnummers van trainers up to date houden. Dit wordt gedaan door de trainingscoördinator.

Trainers hebben op hun mobiele telefoon verschillende applicaties ter ondersteuning van het oplossen van een calamiteit, deze applicaties staan in het calamiteitendraaiboek aangegeven.

Het bestuur draagt zorg dat de laatste versie van deze calamiteitenprocedure en calamiteitendraaiboek aan trainers en andere belanghebbende wordt gecommuniceerd.