

<b>Inhoud:</b>	<b>pag.</b>
<u>Algemeen</u>	
1 Inleiding	2
2 Doel	3
3 Organisatie	4
4 Inwerkingtreding organisatie	5
5 Taakomschrijvingen	6
<u>Voor de EHBO-afdelingen</u>	
6. Draaiboek voor de EHBO	7
6.1 Verzoek aan de EHBO afdelingen	7
6.2 Jaarlijks bijwerken van het draaiboek	7
6.3 Activiteiten t.b.v een goede EHBO-post	8 - 11
6.4 Activiteiten in oktober	12
6.5 Activiteiten in november	13
6.6 Activiteiten in december	14
6.7 Bij aanhoudende vorst	15
6.8 Na afkondiging van een Elfstedentocht	16
6.9 De dag <u>voor</u> de tocht	17
6.10 De dag van <u>DE TOCHT</u>	18-19
6.11 De dag <u>na</u> de tocht	20
Bijlagen:	
I Behandelingsadviezen	21-24
II Adviezen voor deelnemers Elfstedentocht	25-26
III Lijst met posten	27
IV Lijst van Rayonhoofden	28
V Lijst van secretariaten langs de route	29-37
VI Lijst met verwachte doorkomsttijden rijders	38
VII Lijst van plaatsen waar sportmassage is	39
VIII Declaratielijst	40-41
IX Overzicht behandelde letsels	42-45
X Brief voor verwijzing naar ziekenhuis	46
XI Registratiekaartjes	47

## **1 Inleiding.**

De hulpverlening bij grote evenementen vereist een krachtige organisatie met een goede structuur.

Draaiboeken voor de verschillende hulpverleningsorganisaties zijn noodzakelijk, draaiboeken die goed op elkaar aansluiten en op elkaar zijn afgestemd.

De Elfstedentocht per schaats is een evenement, dat een goede hulpverlening vraagt.

Ter ondersteuning van de EHBO-posten en de hulpverlening door het Rode Kruis wordt een EHBO/NRK coördinatiecentrum ingericht.

In dit centrum bevinden zich vertegenwoordigers van het Nederlandse Rode Kruis district Friesland en van het district Friesland van de Koninklijke Nederlandse Vereniging EHBO.

Het centrum is facilitair en ondersteunend aan het totale hulpverleningsproces EHBO/NRK.

In de hoofdstuk 2 t/m 5 wordt een en ander nader omschreven.

## **2 Doel.**

### 2.1 Doel van het draaiboek :

Het doel van het draaiboek is om het proces van de hulpverlening van de EHBO en het Rode Kruis Friesland in werking te stellen indien er op korte termijn een Elfsteden schaatstocht wordt georganiseerd en om de hulpverlening conform dat draaiboek te laten plaatsvinden.

### 2.2 Inwerkingtreding van het draaiboek :

De EHBO-verenigingen en de NRK-eenheden zullen gedurende vele maanden moeten zorgen voor het actueel houden en kunnen reeds in de herfst van ieder jaar de nodige werkzaamheden op eigen initiatief verrichten.

De daadwerkelijke inwerkingtreding van het proces van de hulpverlening wordt gestart als van het Bestuurslid Medische Zaken van het Elfsteden bestuur het voorsignaal wordt gegeven, dat de tocht op korte termijn zal worden verreden.

Door middel van het vastgelegde alarmering- en inzetprotocol wordt de hulpverleningsorganisatie van de EHBO en het Rode Kruis Friesland gealarmeerd.

### **3 Organisatie.**

#### **3.1 Het Coördinatiecentrum.**

Het gebouw van de afdeling Leeuwarden NRK, James Wattstraat 4, 8912 AR te Leeuwarden zal ingericht worden als coördinatiecentrum.

In het coördinatiecentrum hebben zitting vertegenwoordigers van het district Friesland van de Koninklijke Nederlandse Vereniging EHBO en het Rode Kruis Friesland. In het coördinatiecentrum is aanwezig twee á drie binnenkomende en uitgaande telefoonlijnen, een fax en een PC.

Tevens zijn er voldoende mogelijkheden voor de catering.

Het coördinatiecentrum is facilitair en ondersteunend aan het totale hulpverleningsproces.

#### **3.2 Het coördinatieteam**

Het coördinatieteam heeft de leiding van de gehele inzet.

Bij dit team komen alle vragen, voorstellen aangaande de hulpverlening door EHBO en het Rode Kruis binnen. Dit team neemt de beslissingen.

Het coördinatieteam is ook belast met het scheppen van voorwaarden voor een adequate samenwerking met de andere disciplines binnen de algehele organisatie van de Elfstedentocht.

De volgende functies maken deel uit van dit team:

- Coördinator district Friesland KNV EHBO
- Coördinator EHBO afdeling Leeuwarden
- Coördinator verbindingen Fryslân van het Rode Kruis
- Coördinator Logistiek Rode Kruis
- Coördinator Hulpverlening Rode Kruis
- Coördinator Voorlichting PR EHBO/NRK

Het coördinatieteam wordt ondersteund door een administratieve kracht NRK.

#### **4 Inwerkingtreding organisatie.**

- 4.1 Het bestuurslid Medische Zaken van het Elfsteden bestuur belegt ieder jaar in november een bijeenkomst met de provinciale EHBO/NRK en met afgevaardigden van alle organisaties, die bij de hulpverlening tijdens een elfstedentocht zijn betrokken. De bijeenkomst vindt plaats in het gebouw van de afdeling Leeuwarden van het NRK, te Leeuwarden.
- 4.2 Na bovengenoemde bijeenkomst komt het Coördinatieteam op korte termijn bijeen. Onderwerp van de bespreking is actualisering van de draaiboeken EHBO/NRK.

## **5 Taakomschrijvingen.**

### 5.1 Coördinatieteam

Het coördinatieteam heeft de zorg voor een adequate algehele hulpverlening

- Aan de hand van de binnenkomende vragen signaleren van de behoefte van de hulpverlening
- Het coördineren van alle vragen en opmerkingen alsmede de ondersteuning van de hulpposten. Indien nodig hulp aanvragen van elders via de benodigde instanties
- Het ondersteunen van het uitvoerend team bij de uitvoering van de hulpvragen
- Door middel van situatierapporten meewerkende organisaties op de hoogte stellen van de actuele hulpverleningssituatie
- PR/Voorlichting verzorgen
- Het zorgen voor een goede afstemming van werkzaamheden van de EHBO en het Rode Kruis.
- Bijdrage verlenen aan de totale evaluatie van de tocht.

## **6 Draaiboek voor de EHBO.**

### **6.1 Verzoek aan de afdelingen:**

In verband met wisselingen in besturen binnen EHBO-afdelingen is het van groot belang steeds door te geven aan de secretaris van het bestuur van het district Friesland van de Koninklijke Nederlandse Vereniging EHBO, welk bestuurslid van uw afdeling verantwoordelijk is voor de continuïteit van de organisatie van de EHBO voor de Elfstedentocht op de schaats.

Belangrijk voor een goede organisatie zijn:

- Continuïteit
- Wijzigingen tijdig doorgeven aan de coördinator van het district Friesland van de KNV EHBO en aan het Rayonhoofd dat verantwoordelijk is.
- Als u de coördinatietaak en het draaiboek van een voorganger overneemt, Controleer dan of het is afgetekend.

### **6.2 Jaarlijks bijwerken van dit draaiboek:**

2003 draaiboek bijgewerkt.

2004 draaiboek bijgewerkt.

2005 draaiboek bijgewerkt.

2006 draaiboek bijgewerkt.

2007 draaiboek bijgewerkt.

2008 draaiboek bijgewerkt.

2009 draaiboek bijgewerkt.

2010 draaiboek bijgewerkt.

2011 draaiboek bijgewerkt.

2012 draaiboek bijgewerkt

2013

### 6.3 Activiteiten t.b.v. een goede EHBO-post.

- 1 De post behoort bij voorkeur binnenshuis gevestigd te zijn.
- 2 Het vertrek moet goed verwarmd kunnen worden.
- 3 De post moet voldoende groot zijn en u moet kunnen beschikken over voldoende warm en koud water.
- 4 Er moeten een goede verlichting en extra stopcontacten zijn.
- 5 Er moet liefst een vaste telefoon zijn voor contacten met coördinatiecentrum, rayonhoofd, taxivervoerder, huisarts, CPA, enz. Is die vaste lijn er niet maak dan de afspraak met de eigenaar van de dichtstbijzijnde vaste telefoon om die bij uitval van het mobiele net te mogen gebruiken.
- 6 Contact opnemen met het coördinatiecentrum vindt plaats via de medewerker Rode Kruis (portofonist), die aan de post wordt toegevoegd.
- 7 Zoek contact met een eigenaar van een AED om dat apparaat op de dag van de tocht in de EHBO-post te mogen hebben. (supermarkt/sportvereniging/gemeentehuis?) Lukt dat niet laat dat dan tijdig weten aan de EHBO-Coördinator van het District.
- 8 Er moeten 1 of meer toiletten beschikbaar zijn.
- 9 Er moeten voldoende zitplaatsen zijn.
- 10 De post moet niet te ver van het ijs afgelegen zijn.
- 11 Er moet een bankje zijn op het ijs om schaatsen af te binden. Ook een strobaal kan hiervoor een prima dienst bewijzen. (gemeente/sportvereniging/kaatsvereniging?!)
- 12 De post moet in de steden vlak voorbij de controlepost liggen.
- 13 De post is herkenbaar te maken d.m.v. EHBO-vlaggen en spandoeken.
- 14 Plaats zo nodig een richtingbord op het ijs (goed zichtbaar).
- 15 Zorg voor voldoende materialen, dekens en een of meer brancards.

- 16 Neem tijdig contact op met de arts om e.e.a. door te spreken.  
Over de deelname is deze arts reeds benaderd door het Elfstedenbestuur.
- 17 Zorg voor voldoende zaklantaarns en batterijen.
- 18 Bespreek de lijst met behandelingsadviezen met uw arts. In de meeste gevallen zal de arts deze lijst ook ontvangen hebben.
- 19 Op de dag voor de Elfstedentocht ontvangt het secretariaat het materialenpakket of als er sprake is van meer posten ook meer pakketten.  
Post 22.7 moet het pakket eerder ontvangen.
- 20 Laat alles tot het gebruikt wordt in de originele verpakking zitten, zodat wat niet gebruikt is, kan worden teruggegeven en de kosten daarvoor niet in rekening hoeven te worden gebracht.
- 21 De dag na de elfstedentocht worden de niet gebruikte materialen en de verbandmiddelen opgehaald bij het secretariaat van de post.
- 22 Schaf geen materialen op eigen kosten aan op advies van derden. De ervaring heeft geleerd dat veel daarvan niet wordt gebruikt. Dit kan dan meestal niet worden teruggegeven en dit brengt grote kosten met zich mee en deze worden niet centraal vergoed.  
Overleg desnoods telefonisch over dit onderwerp met de coördinator district Friesland KNV EHBO als u in de knel komt over dit onderwerp.
- 23 Heeft u in de loop van de dag een dreigend tekort aan materialen en kan dit niet lokaal worden opgelost, dan kan dit meestal door de centrale organisatie met een ordonnans of een taxi worden opgelost.
- 24 Stelt u zich voor de tocht in verbinding met uw Rayonhoofd om de plaats van de post te bevestigen en/of eventuele wijzigingen van de plaats van de controlepost en de gevolgen die dat voor de EHBO zou kunnen hebben.
- 25 Een verandering in de plaats van de EHBO-post is behalve bij wijziging van de te rijden route op het laatste moment vanaf enkele weken voor het plaatsvinden van een Elfstedentocht niet meer mogelijk, omdat de exacte plaats van de post door de CPA wordt doorgegeven aan vele diensten, zoals alle ambulancediensten, mobiele medische teams, helikopters SAR en traumaheli, militaire geneeskundige eenheden. Ook zijn wijzigingen in het EHBO/Rode Kruis draaiboek kort voor de tocht niet meer mogelijk.

- 26 Ook de plaatselijke politie en gemeente moet van de plaats waar de EHBO-post is gevestigd, op de hoogte worden gebracht. Er blijken op de dag van de tocht veel hulpkrachten van de politie van elders uit het land ingezet te worden, die met de lokale situatie niet automatisch op de hoogte zijn.
- 27 De EHBO-post wordt uitgerust met radiocommunicatie bemenst door een medewerker van het Rode Kruis. Deze radiocommunicatie is alleen bedoeld voor hulpverlening.
- 28 Voor spoedeisende en niet- spoedeisende meldingen moet het alarmnummer 112 worden gebruikt.
- 29 Vervoer van gewonden per ambulance naar het ziekenhuis wordt geregeld door de Centrale Post Ambulancevervoer (CPA). Een verzoek daartoe dient bij voorkeur per vaste telefoon te geschieden. Het alarmnummer is 112. U moet vragen naar de CPA-Friesland. Minder goed, maar ook bruikbaar is melden via een mobiele telefoon. Ook dan is het nummer 112 en een centralist van de mobiele telefooncentrale in het midden van het land zal u te woord staan.  
U moet dan vragen naar de CPA-Friesland.  
Indien het telefoonnet niet goed functioneert of niet beschikbaar is kan de melding ook doorgegeven worden via de portofoon van de medewerker Rode Kruis. Deze laatste methode is goed, maar door de vele schakels kan er (vitale) informatie verloren gaan. Voertuigen NRK mogen/kunnen ingezet worden voor vervoer van zittende slachtoffers. Vervoer via privé auto's is voor eigen verantwoording en rekening.
- 30 Zorg voor een goede administratie van de gewonden en benoem iemand, die specifiek hiervoor verantwoordelijk is. Dit hoeft geen EHBO-er te zijn. Zie bijlage XI.
- 31 Maak u zelf duidelijk herkenbaar met EHBO-hesjes.
- 32 Zorg dat uw post tijdig open is en verwarmd is.
- 33 Vang de Rode Kruis medewerk(st)ers tijdig op en overleg de taakverdeling voor alle zekerheid nog eens.
- 34 Zorg voor eten en drinken voor uw team, de registrator en de medewerk(st)er van het Rode Kruis.
- 35 Zorg dat u bekend bent met het telefoonnummer(s) van de lokale (taxi-) vervoerders of vrijwilligers waarmee het Rayonhoofd afspraken heeft gemaakt om rijders die stoppen af te voeren.

- 36 Neem zo nodig contact op met uw Rayonhoofd met het verzoek voor een ruimte te zorgen als tijdelijke opvang van stoppers.
- 37 Laat stoppers uw EHBO-post niet verstoppen.
- 38 Rijders die stoppen zijn zelf verantwoordelijk voor hun schoeisel.
- 39 Rijders zijn zelf verantwoordelijk voor de kosten van vervoer naar Leeuwarden of naar huis als men stopt. Behalve als de tocht door de organisatie wordt afgeblazen
- 40 Voor de onkosten voor verleende hulp en ziekenvervoer is een deelnemer aan de tocht zelf verantwoordelijk. In de praktijk is vrijwel iedereen hiervoor verzekerd
- 41 Afvoeren van slachtoffers in uw eigen of andermans auto kan risico met zich meebrengen. Als er iets gebeurt bent u verantwoordelijk. Regel liever een ambulance of taxi.
- 42 Vermeld op alle lijsten de naam van de post.
- 43 **Vermeld van alle behandelde rijders op het registratiekaartje:**( zelf kopiëren, zie bijlage XI
- naam
  - adres
  - woonplaats
  - geboortedatum
  - zo mogelijk lidnummer en in ieder geval de aard van het letsel.
  - Als u iemand verwijst naar het ziekenhuis dit ook graag vermelden, inclusief de naam van het ziekenhuis waarnaar u verwijst; vul in dat geval de brief voor verwijzing in. Zie bijlage X
- 44 De behandelingstaten moeten op de dag na de tocht worden gezonden aan de coördinator district Friesland KNV EHBO, zie bijlage IX
- 45 Uw ingevulde declaratieformulier, vergezeld van alle bonnetjes en betalingsbewijzen kunt u onder vermelding van naam en giro- of banknummer zenden aan de coördinator district Friesland KNV EHBO, **uiterlijk binnen 1 week na de tocht.**
- 46 Diegene die uit hoofde van hun EHBO werkzaamheden zijn betrokken bij een Elfstedentocht zijn op tweeërlei wijze verzekerd: voor wettelijke aansprakelijkheid en voor persoonlijke ongevallen.
- 47 Zorg voor voldoende dekens en brancards. Lukt dat niet, dan **tijdig** een aanvraag indienen bij de materiaalvoorziening, Peter Noor, 0515-417869. [peternoor@hetnet.nl](mailto:peternoor@hetnet.nl) van het Rode Kruis. Materialen zijn bij het Rode Kruis af te halen en terug te brengen. Bij afhalen moet een uitleenbewijs getekend worden.

## 6.4 Activiteiten in oktober.

**Deze activiteiten moeten elk jaar voor eind oktober worden uitgevoerd.**

- 1 Controleren of het draaiboek bijgehouden is.
- 2 Contact opnemen met de bewoner of eigenaar van het pand, waarin de EHBO-post gevestigd zal zijn tijdens de tocht en vragen of bij een tocht het pand weer voor dit doel gebruikt kan worden.
- 3 Controleren of de in het draaiboek vermelde post nog beschikbaar is en geschikt is als EHBO-post voor de Elfsteden.
- 4 Het Rayonhoofd van de Vereniging De Friesche Elf Steden (zie lijst in bijlagen) zal een bijeenkomst beleggen met alle betrokkenen met het doel de volledige route te bespreken; zorg dat uw afdeling op de bijeenkomst aanwezig is.
- 5 Er mag niets gewijzigd worden aan de EHBO-post locatie zonder overleg met het Rayonhoofd en de coördinator district Friesland KNV EHBO.
- 6 Controleren of uw team compleet is.
- 7 Bij onvoldoende menskracht voor de EHBO-post contact zoeken met een afdeling van de EHBO in een plaats die niet aan de Elfstedenroute ligt. U bent verantwoordelijk voor een voldoende bezetting van de post.
- 8 Lukt het u niet zelf extra hulp in te schakelen, neem dan contact op met de coördinator district Friesland KNV EHBO.
- 9 Geef wijzigingen door aan de coördinatoren district Friesland KNV EHBO  
Mevrouw Tjitske Muurling – van der Meer.  
Croleskwartier 51 8651 HC IJlst  
Telefoon 0515-531965 of 06-15528104 E-mail [t.muurling@planet.nl](mailto:t.muurling@planet.nl)  
  
De Heer Sjoerd Houtsma  
Skingsterdyk 1 9037 JX Slappeterp  
Telefoon 0518-451630 of 06-22927882 E-mail [s.houtsma@chello.nl](mailto:s.houtsma@chello.nl)
- 10 Doorgeven aan de coördinator district Friesland KNV EHBO, postnummer volgens draaiboek, naam, adresgegevens, postcode, plaats en telefoonnummer
- 11 Teken het draaiboek op pag. 7 af als aan deze punten voldaan is.

## **6.5 Activiteiten in november.**

**Deze activiteiten moeten elk jaar voor medio november worden uitgevoerd.**

- 1 Checken of alle wijzigingen betreffende de ehbo-post(en) zijn doorgegeven aan de coördinator District Friesland KNV-EHBO.

Zijn ook de adreswijzigingen in het secretariaat van de ehbo-vereniging doorgegeven aan het secretariaat van het District Friesland KNV-EHBO?

## **6.6 Activiteiten in december.**

**Deze activiteiten moeten elk jaar voor eind december worden uitgevoerd.**

- 1 Nagaan of er nog werkzaamheden uitgevoerd moeten worden.
- 2 Elk secretariaat kan bij de coördinator van het District Friesland opvragen wie zijn rayonhoofd is.

## 6.7 Bij aanhoudende vorst.

(Er zou wel eens een Elfstedentocht kunnen komen)

- 1 Team bijeen roepen en alle procedures nog eens nalopen.
- 2 Registratie van behandelingsgevallen regelen; hoeft geen EHBO'er te zijn.  
Zie bijlage XI.
- 3 Bekijken of de eigen verband- en hulpmiddelen toereikend zijn. Eventueel in overleg met de plaatselijke huisarts, (oogdruppels, blaarmiddelen, tape)  
Ook wordt er een pakket materialen uitgereikt, inhoudslijst komt nog.
- 4 Heeft u contact gehad met de arts? Zie 6.3 punt 16
- 5 Heeft u aan dekens en brancards gedacht? Veel mensen hebben nog oude dekens liggen, die niet meer worden gebruikt. Verhuizers beschikken ook vaak over grote voorraden dekens.  
Zie 6.3 punt 47.

## **6.8 Na afkondiging van de tocht door de Vereniging De Friesche Elf Steden.**

- 1 Post inrichten en controleren.
- 2 Contact opnemen met uw team en afspraken maken over de tijd van aanwezigheid aan de hand van de lijst met doorkomsttijden, zie bijlage VI.  
Uur voor de doorkomsttijd de post openen.
- 3 Afspraken maken over verzorging (eten en drinken) van het eigen team en de Medewerk(st)er van het Rode Kruis; kosten kunnen in redelijkheid worden gedeclareerd. Bijlage X inzenden aan de coördinator distr. Friesland KNV-EHBO.
- 4 Contact opnemen met uw Rayonhoofd en zo nodig overleggen en melden dat alles geregeld is.
- 5 Zorg, als uw deel van de route in het donker wordt gereden, voor voldoende zaklantaarns en batterijen. Houdt rekening met het feit dat batterijen in de kou minder lang meegaan.
- 6 Maak zo nodig afspraken met lokale taxivervoerders over afvoer van vermoeide rijders die willen stoppen. Vervoer is voor eigen rekening van de rijders, tenzij het Elfsteden bestuur de tocht stopt. Dan wordt centraal vervoer geregeld met bussen. In alle andere gevallen moeten de rijders zelf zorgen voor vervoer. U kunt u hen daarbij helpen door dit eventueel van tevoren in afspraken te regelen.
- 7 Noteer het telefoonnummer van het taxibedrijf, waar uw Rayonhoofd afspraken mee heeft gemaakt.
- 8 Is de registratie goed geregeld, zie bijlage XI. (zo nodig ex. kopiëren)

## 6.9 Dag voor de tocht.

jan-2012

- 1 Zorg ervoor dat er iemand thuis is op het adres van het secretariaat van uw afdeling, dat bij de coördinatordistrict Friesland KNV EHBO bekend is, om de verband- en andere hulpmiddelen en eventueel andere zaken in ontvangst te nemen.
- 2 Controleer of er voldoende "verwijzingsbrieven" zijn, **indien nodig bij kopiëren!**  
zie bijlage X.  
Controleer of er voldoende "registratiekaarten" zijn, **indien nodig bij kopiëren!**  
Zie bijlage XI.
- 3 Controleer een laatste maal de EHBO-post(en) en richt die zonedig verder in.  
Verwarming in orde? Water niet bevroren?
- 4 Briefing gehele team en **zo mogelijk samen** met medewerker/ster Rode Kruis.

- 1 1 uur voor "doorkomst" van de eerste wedstrijdrijders moet uw team en de medewerker Rode Kruis, die ook EHBO'er is, aanwezig zijn (zie bijlage VI).  
Zorg dat Uuherkenbaar bent als EHBO-er. (hes aan en vlag uit )
- 2 Medewerker Rode Kruis ontvangen en zo nodig nog de taakverdeling bespreken.
- 3 Voor **spoed eisende hulp** is de procedure als volgt:
  - a meldt u telefonisch via alarmnummer 112, vragen naar de CPA-Friesland of
  - b Meldt u via een mobiele telefoon via het alarmnummer 112, eveneens vragen naar de CPA-Friesland
  - c Bij uitval van het telefoonnet of andere noodgevallen kunt u uw melding doen via de portofonist van het Rode Kruis. Dit net kent een aantal tussenschakels waardoor in geval van spoedeisende meldingen tijd en mogelijk informatie verloren kan gaan.
- 4 Voor **alle andere communicatie** met het coördinatiecentrum maakt u gebruik van de diensten van de portofonist die aan uw post is verbonden.
- 5 **Mocht u tijdens de tocht opmerkingen hebben over gevaarlijke punten of gevaarlijke situaties voor de rijders, dan contact opnemen met uw Rayonhoofd! Bijvoorbeeld: tak op het ijs, waarover gevallen wordt. Brug niet voldoende verlicht enz. enz.**
- 6 Zorg dat uw team incl. medewerk(st)er Rode Kruis tijdig te eten en te drinken krijgt; zorg tevens, indien nodig voor tijdige aflossing.
- 7 Laat de administratie goed bijhouden door een registrator.
- 8 Behandel volgens het Oranje Kruisboekje en volgens de adviezen in het draaiboek.
- 9 Neem bij twijfel over de behandeling contact op met uw meewerkende huisarts of met het coördinatiecentrum.
- 10 Laat uw post niet verstoppert door mensen die even willen zitten, te moe zijn en willen stoppen. Als ze verder niets mankeren, moeten ze als het te vol wordt de post uit en kunnen ze beter gaan uitrusten op privé-adressen, in cafés enz.

- 11 Als er meer afstappers zijn dan de afvoer kan verwerken, dan kan het raadzaam zijn samen met uw Rayonhoofd iets te regelen voor tijdelijke opvang. Bijvoorbeeld een café, dorpshuis, woonkamer enz. enz.

**LAAT U NIET HINDEREN DOOR HET VOLLOPEN VAN DE EHBO-POST.**

- 12 De post kan pas gesloten worden als uw Rayonhoofd u daarvoor toestemming heeft gegeven. Indien hij dat verzoekt kunt u eventueel samen met de politie een deel van de route controleren op achterblijvers.
- 13 Hef pas hierna uw post op en meldt aan het coördinatiecentrum dat uw post is opgeheven na controle van de route.
- 14 Mensen die afstappen en stoppen met de tocht hoeven **niet** centraal gemeld te worden.
- 15 Adviseer stoppers contact op te nemen met het thuisfront en te melden dat zij gestopt zijn. Dit moet de rijder wel zelf betalen. Als het thuisfront weet dat iemand gestopt is, voorkomt dit vaak onnodige vragen na afloop bij de finish.

## 6.11 De dag na de tocht.

- 1 Ongebruikte materialen in ongeschonden verpakkingen worden teruggenomen; verzamel deze derhalve in afzonderlijk dozen.
- 2 Doe afval in duidelijke herkenbare zakken
- 3 Dekens: indien u dekens van het NRK hebt gebruikt, wilt u dan schone en gebruikte dekens apart opvouwen, bundelen en als zodanig kenbaar maken.  
Alleen gebruikte dekens worden gewassen.  
Als het goed is heeft u reeds met het NRK afgesproken wanneer u de dekens weer terugbrengt.
- 4 Zorg dat er iemand thuis is bij het secretariaat van uw afdeling omdat de materialen de dag na de tocht worden opgehaald. De tijd waarop staat bij benadering op de brief, die u kreeg bij de uitreiking van de materialen.
- 5 Stuur de overzichten van behandelde letsels aan de Coördinator district Friesland KNV EHBO.( bijlage IX )
- 6 Vul de declaratielijst van gemaakte kosten in en stuur die op naar de coördinator district Friesland KNV EHBO. Vergeet niet de bewijsstukken bij te voegen, uw naam en het rekeningnummer te vermelden.
- 7 Schrijf uw op- en aanmerkingen over de tocht op. **Wacht hier niet mee!** De centrale organisatie wil uw ervaringen graag weten om er voor een volgende tocht van te leren. Gaarne zenden aan de Coördinator district Friesland KNV EHBO.

## Bijlage I

### Behandelingsadviezen t.b.v. artsen en EHBO-ers.

#### **1. BLAREN**

##### a. voeten en hielen

- klein: intact laten.
- groot: groot en in de wegzittend, voor zover nog niet spontaan geopend,
- steriel doorprikken en afplakken met compeed, duoderm of second skin.
- Ook intape is een goede behandeling.

##### b. blaren elders

- niet openen. Steriel afdekken.

#### **2. ONDERKOELING**

##### Algemeen:

Onderkoeling is niet met een gewone koortsthermometer te meten. Die gaat maar tot 35° C. Digitale thermometers geven vaak tot 32gr. C de temperatuur aan, maar zijn onder de 34° C minder betrouwbaar. Er zijn speciale ondertemperatuur -thermometers in de handel. Over het algemeen kan men stellen dat iemand die rilt niet kouder is dan 32° C. Onder de 31° C is het rillen verdwenen door spierstijfheid. Het rillen is max. bij 34° C a 35° C.

##### Therapie:

Warm inpakken in deken of aluminiumfolie met deken. Ruim, warm en calorierijk drinken geven. Knapt iemand snel op dan is er niets aan de hand. Zo niet dan snelle afvoer naar het ziekenhuis.

**3. BEVRIEZINGEN VAN DE HUID**

-1 <sup>e</sup> graads bevriezingen	Witte huid zonder zwelling, scherp afgegrensd, koud aanvoelend, gestoord oppervlaktegevoel, pijnlijke en oppervlakkige stijfheid van de huid.
-2 <sup>e</sup> graads bevriezingen	Als boven met oedeem in het onderhuidse bindweefsel (subcutis). Na 12 – 24 uur ontstaan blaren, meestal haemorrhagisch (bloederig)
-3 <sup>e</sup> graads bevriezingen	Ook diepe weefsels (spier) zijn bevroren. Vaak blijvende weefselschade door celbeschadiging en plaatselijke trombose van bloedvaatjes.
Therapie	Algemeen: snel opwarmen beperkt de weefselschade. <u>Niet wrijven!</u> Dit geeft mechanische schade naast de thermische schade die er al is. <ul style="list-style-type: none"> <li>a. 5-8 minuten opwarmen is meestal voldoende.</li> <li>b. Als het vermoeden is dat er een 2<sup>e</sup> of 3<sup>e</sup> graads bevriezing bestaat moet verder rijden ernstig worden ontraden en is verwijzen naar een ziekenhuis polikliniek raadzaam.</li> <li>c. Denk bij 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> graads bevriezingen aan Tetanus Profylaxe (injectie door arts).</li> </ul>
- Kin, neus en oren	Opwarmen met eigen lichaamswarmte (handen) of infraphil.
- Vingers en tenen	Opwarmen in warm water van max. 42° C. Denk om een badthermometer! Denk er ook om dat water snel afkoelt. Pas op voor verbrandingen.
- Penis	Plastic bekertje met warm water max. 42° C.
Aanvullende therapie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pijnstilling: 1-2 tabletten Paracetamol van 500 mg.</li> <li>- Rookverbod: voorkomen vaatvernauwing door nicotine.</li> </ul>

#### **4. OOGLETSEL**

a. Prikkeling. Zanderig gevoel door:

- afkoeling
- stof
- koude wind
- uitdroging
- onvoldoende knipperen

Wazig zien hoort niet bij deze symptomen. Wel kan het oogwit rood zijn (rode ogen).

Therapie:

1. Inerte oogdruppels, zo nodig te herhalen bij de volgende EHBO-post.
2. Skibril met lichte glazen dragen.
3. Verbod in de ogen te wrijven.

#### **B. Bevriezingen van het hoornvlies.**

Symptomen:

- (soms) pijnlijk
- wazig zien door zwelling van het hoornvlies.
- ringen zien om lampen

Verschijselen:

- grijs verkleuring van de hoornvlies.
- soms een liggend grijs half maantje zichtbaar over de onderste helft van de iris.
- Therapie : als boven

Extra: Bij pijn consult oogarts

Liever geen verdovende oogdruppels geven!

Bij wazig zien aandringen op stoppen met rijden. De risico's op vallen worden dan te groot.

N.B. Als de klachten de volgende dag niet over zijn, dan contact zoeken met huisarts en eventueel oogarts.

C. Ernstige bevriezingen:

- A. duidelijke grijs hoornvlies.
- B. oppervlak ligt los of geplooid.
- C. (soms) zeer pijnlijk.
- D. wazig zien.

Therapie:

Pijnstillende oogdruppels (eenmaal) of oogzalf. Ook steriel afdekken, niet wrijven.  
Handen op de rug of handen in de zakken en afvoeren naar oogarts.

N.B. Als er een verdenking op oogperforatie bestaat alleen steriel afdekken.  
Oogperforatie treedt nooit spontaan op, alleen bij scherp oogtrauma of ernstig stomp oogtrauma.

## **5. SNEEUWBLINDHEID.**

Dit is het gevolg van UVverbranding van het hoornvlies en kan optreden bij zonnig weer en veel lichtreflectie in een besneeuwd landschap.

De klachten komen overeen met "lasogen" : veel pijn, tranen en wazig zien, en gaan in de loop van 1 a 2 dagen geleidelijk spontaan over. Vaak maakt de pijn een bezoek aan de oogarts noodzakelijk.

Preventie d.m.v. een bril of zonnebril is ook hierbij het meest van belang.

Rijders met sneeuwblindheid zullen de tocht meestal zelf opgeven.

Het kan ook zijn dat de verschijnselen pas later op de dag of de volgende dag opkomen.

Therapie: pijnstillende druppels (eenmaal) en zonodig afvoeren naar de oogarts.

## **6. SNIJWONDEN /BARSTWONDEN.**

Therapie:

Kleinere wonden: Behandelen met een steristrip of zwaluwstaart, of hechten en steriel afdekken

Grotere wonden: Arts waarschuwen voor wondhechting.

N.B. Tetanus injectie door arts.

## **7. HERSENSCHUDDING.**

Symptomen: Iemand is na een val kortdurend buiten bewustzijn geweest, weet niet wat er gebeurd is en vraagt steeds opnieuw wat er gebeurd is. De uitleg die u geeft wordt "nog" niet onthouden.

Therapie: Stoppen met rijden en naar huis. Het advies geven contact op te nemen met de huisarts. Als het bewustzijn verslechtert in plaats van verbetert snel vervoer naar ziekenhuis.

## **8. VERSTUIKINGEN**

Therapie:

- a. Enkel: Elastisch verband of indien mogelijk tape. Tape kunt u laten aanleggen door een deskundige fysiotherapeut of huisarts
- b. Elders: Elastisch verband.

Overleg als u twijfelt met uw arts of met het coördinatiecentrum.

## **9. MASSAGE.**

*Massage is op vele punten langs de route georganiseerd, zie bijlage VII.*

## Bijlage II

### Hoe komt u goed beslagen ten ijs?

#### Adviezen ter voorbereiding op het schaatsen van de Elfstedentocht.

U staat op het punt deel te nemen aan de Elfstedentocht op de schaats. Natuurlijk bent u goed voorbereid op deze fantastische, maar ook fysiek zeer zware tocht. Denkt u nogmaals aan de volgende punten:

#### **Kleding:**

Kleding geeft niet alleen bescherming tegen vallen en koude, maar moet ook prettig zitten. Dus: niet knellen of flapperen en bij voorkeur ademende stof van wol of katoen.

Enkele dunne laagjes is te verkiezen boven een dikke laag kleding.

Draag altijd handschoenen en een muts, ook bij hogere temperaturen, om snij- en schaafwonden te voorkomen.

Bij harde wind is de gevoelstemperatuur vaak aanzienlijk lager dan deze in werkelijkheid is. (windchillfactor). Denk bij extra koude en harde wind vooral aan:

Winddichte kleding.

Bivakmuts, dubbele handschoenen en ventilerende skibril (zie ook bevrozing).

Gezicht en vitale lichaamsdelen insmeren met watervrije vaseline.

#### **Eten en drinken:**

Bij het schaatsen van de Elfstedentocht verbruikt u uiteraard enorm veel energie. De beste brandstof bestaat uit koolhydraten. Deze zitten vooral in brood, aardappelen, peulvruchten, pasta, rijst, groente en fruit.

Naast een goede bodem koolhydraten in de vorm van bv. een pastamaaltijd, ook voldoende drinken tot 2 uur voor de start. Vermijd koolzuurhoudende dranken, neem bv. isotone sportdranken.

Gelijkmatig blijven eten en drinken tijdens de tocht is van groot belang, bij voorkeur ieder halfuur. Hoewel er langs de route vele (niet door de organisatie georganiseerde) mogelijkheden zijn om te eten en drinken, adviseren wij u om ruim voldoende voedsel en drinken mee te nemen op de tocht.

Het benoemen van een goede warming-up is hoogstwaarschijnlijk een open deur.

Maar toch!

#### **Blaren:**

Blaren kunt u voorkomen door gebruik te maken van goed passende, ingereden schaatsen en sokken zonder naden, of anders de sokken binnenste buiten te dragen.

Gebruik niet te lange veters en rijg ze van onderaf, zonder te knellen, naar boven toe vast.

Ze zijn dan ook makkelijker los te maken/knippen. Neem een paar extra veters mee!

Bij alle bijna 70 EHBO-posten langs de route kunt u zich laten behandelen bij blaarvorming.

Uiteraard is voorkomen beter dan genezen. Het is te adviseren om preventief de hielen af te plakken met sporttape of second skin.

Indien u niet deskundig bent in het aanbrengen van second skin of sporttape, laat dit dan doen door een deskundige ( Rode Kruis, sporttherapeut).

Bij de behandeling van blaren in de EHBO-posten is de hoeveelheid second skin zeer beperkt en wordt er voornamelijk gewerkt met sporttape.. Wij adviseren u dan ook om zelf second skin mee te nemen.

### **Onderkoeling en bevroering:**

Als u bij uzelf of bij mede schaatsers merkt dat zij bleekgrijs zijn, van links naar rechts schaatzen, rillerig en verward, agressief, overdreven opgewekt of onverschillig overkomen, adviseer ze dan om een EHBO-post op te zoeken of ga er zelf heen.

Bij hevige koude is het van belang om uzelf en anderen te controleren op mogelijke bevroeringsverschijnselen van ogen, neus, oren of tenen:

Let op: blauwachtige witte of rode kleur van de ogen, met eventueel een halve witte maan in de iris.

hard, gevoelloos of ijskoud gevoel, (bewegen wordt pijnlijk en moeilijk).  
blaarvorming.

Bevroren lichaamsdelen nooit warm wrijven, niet boven de kachel, wel lauwwarme kompressen of in lauwwarm water, bij voorkeur 20 tot 30 minuten.

Bevroering van het oog is te herkennen aan wazig zien, of bij medeschaatsers blauwachtig witte of rode ogen herkennen.

Belangrijk is het om de ogen te beschermen met een ventilerende skibril. Bij gebruik van een skibril met donkere zonwerende glazen wordt geadviseerd om ook een heldere skibril mee te nemen om in het donker ook nog goed zicht te houden.

Bij afnemend gezichtsvermogen wordt u dringend geadviseerd een EHBO-post op te zoeken. Bij extra koude dient u uw gezicht en vitale delen in te smeren met watervrije vaseline. (zie boven bij kleding)

Neem droge kleding mee of maak afspraken met familie/kennissen om met droge kleding langs de route te staan of te brengen.

### **Door het ijs zakken:**

De Elfstedentocht wordt alleen geschaatst na uitvoerige metingen van de dikte en sterkte van het ijs. Mocht u toch door het ijs zakken doe dan het volgende:

Probeer de rand van het wak stuk te maken in de richting van de walkant. Als het ijs niet meer afbreekt, ga dan met uw rug tegen de ijsrand liggen. Zet met uw voeten af op de tegenoverliggende ijsrand en schuif zo het ijs op. Blijf liggen en trek uzelf liggend naar de kant. Misschien is het mogelijk, dat u een ijspriem (is een reddingsmiddel) meeneemt, waarmee u uzelf op het ijs kunt trekken.

Raakt u onder het ijs, let dan op het kleurverschil:

Ligt er sneeuw op het ijs, zoek dan de lichte plek.

Is het ijs schoon, zoek dan naar de donkere plek.

### **Calamiteiten:**

Langs de route staan bijna 70 EHBO-posten waarin een (huis)arts, EHBO-ers en iemand van de verbindingdienst van het Rode Kruis aanwezig zijn. Al deze posten zijn ingericht op het verlenen van eerste hulp.

112 blijft het centrale nummer voor spoedeisende calamiteiten op en rond het ijs.

Bij het uitvallen van het mobiele telefoon netwerk gaat de communicatie via de EHBO-post.

Alle posten hebben de beschikking over een vaste telefoonlijn en een los daarvan staand portofoon netwerk.

U wordt dringend geadviseerd om uw persoonlijke gegevens, contactgegevens en eventueel medische voorgeschiedenis en medicijngebruik makkelijk vindbaar bij u te dragen.

Na alle hierboven genoemde en niet genoemde adviezen:

Hoe moeilijk het soms ook is: **Blijf je gezonde verstand gebruiken!**

**Lijst, met locaties van de posten.**

(staat apart op de site onder Elfstedentocht )

jan-2012

**Bijlage IV Lijst adressen Rayonhoofden.**

**Smoelenboek.** (is op te vragen bij coördinator District Friesland KNV-EHBO)

**Bijlage V Adressen secretariaten EHBO-afdelingen langs de route Elfstedentocht.**

**Akkrum**

Naam: M. Zwarts-Boerstra  
Adres: Lange Miente 8  
PC/WP: 8491 BH AKKRUM  
Tel nr: 0566-652282

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [zwarts2@kpnplanet.nl](mailto:zwarts2@kpnplanet.nl)  
Website: [www.ehboakkrum.nl](http://www.ehboakkrum.nl)

**Aldeboarn**

Naam: H.J.de Jong-Mulder  
Adres: Easterboarn 1  
PC/WP: 8495 NB ALDEBOARN  
Tel nr: 0566-631842

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [henniedejong-mulder@live.nl](mailto:henniedejong-mulder@live.nl)  
Website:

**Arum E.O.**

Naam: N.L. Rohn  
Adres: Sytzamaweg 54  
PC/WP: 8822 VD ARUM  
Tel nr: 0517-641911

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [n.rohn@planet.nl](mailto:n.rohn@planet.nl)  
Website:

**Baarderadeel**

Naam: R. v.d. Veen-Donker  
Adres: Gibbeflecht 18  
PC/WP: 9022 AJ MANTGUM  
Tel nr: 058-2501363

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [roely@pietervdveen.nl](mailto:roely@pietervdveen.nl)  
Website:

**Bakhuizen**

Naam: C. Mous  
Adres: Bakwei 23  
PC/WP: 8574 TD BAKHUIZEN  
Tel nr: 0514-581804

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [minkemolenaar@hotmail.com](mailto:minkemolenaar@hotmail.com)  
Website:

### **Balk**

Naam: M.Franke  
Adres: Lubertus van Beekstraat 10  
PC/WP: 8561 GJ BALK  
Tel nr: 0514-591940

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [bestuur@ehbobalk.nl](mailto:bestuur@ehbobalk.nl)  
Website:

### **Bergum e.o.**

Naam: S. Jongsma-Hoeksma  
Adres: Lauermanstraat 11  
PC/WP: 9251 AX BERGUM  
Tel nr: 0511-462742

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [metty@lefferts.net](mailto:metty@lefferts.net)  
Website:

### **Berlikum-Wier**

Naam: D.A.Scholten  
Adres: Kersehof 9  
PC/WP: 9041 GC BERLIKUM  
Tel nr: 0518-462505

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [Scholten459@tele2.nl](mailto:Scholten459@tele2.nl)  
Website:

### **Bolsward**

Naam: L. Sluyter  
Adres: De Ljip 7  
PC/WP: 8702 CE BOLSWARD  
Tel nr: 0515-575785

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [lydiasluijter@hotmail.com](mailto:lydiasluijter@hotmail.com)  
Website:

### **Buitenpost-Gerkesklooster**

Naam: D. van der Bij-de Kok  
Adres: De Lange Schoor 40  
PC/WP: 9285 MC BUITENPOST  
Tel nr: 0511-541838

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [jvdbij@tele2.nl](mailto:jvdbij@tele2.nl)  
[ehbobuitenpost@hotmail.com](mailto:ehbobuitenpost@hotmail.com)  
Website:

### **Dantumadeel**

Naam: J. Peterson  
Adres: Eslawald 25  
PC/WP: 9269 VH VEENWOUDEN  
Tel nr: 0511-476094

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [info@ehbodantumadeel.nl](mailto:info@ehbodantumadeel.nl)  
Website: [www.ehbodantumadeel.nl](http://www.ehbodantumadeel.nl)

### **Dokkum**

Naam: R.Prins  
Adres: Burdaarderstrjitwei 15  
PC/WP: 9106 GA Dokkum  
Tel nr: 0519-294028

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [secrtariaat@ehodokkum.nl](mailto:secrtariaat@ehodokkum.nl)  
Website: [www.ehbodokkum.nl](http://www.ehbodokkum.nl)

### **Drachten**

Naam: R.L. Dijkstra  
Adres: De Lange West 2-18  
PC/WP: 9201 CD DRACHTEN  
Tel nr: 0512-510746

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [rldijkstra@kpnplanet.nl](mailto:rldijkstra@kpnplanet.nl)  
Website:

### **Drogeham / Kootstertille**

Naam: L. Zijlstra  
Adres: Goeverneursloane 8  
PC/WP: 9288 CN KOOTSTERTILLE  
Tel nr: 0512-331825

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [l.zijlstra6@wanadoo.nl](mailto:l.zijlstra6@wanadoo.nl)  
Website:

### **Dronrijp/Menaldum**

Naam: G. Sijtsma  
Adres: De Koarte Ekers 30  
PC/WP: 9035 GK DRONRIJP  
Tel nr: 0517-231610

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [geke.sijtsma@hetnet.nl](mailto:geke.sijtsma@hetnet.nl)  
Website:

### **Echten e.o.**

Naam: P. Koek-Buis  
Adres: Herenweg 81 b  
PC/WP: 8536 TT OOSTERZEE  
Tel nr: 0514-541936

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [ehboverenigingechten@hotmail.com](mailto:ehboverenigingechten@hotmail.com)  
Website:

### **Ferwerd**

Naam: J. van der Werff  
Adres: Koningsstrjitte 1  
PC/WP: 9151 JA HOLWERD  
Tel nr: 0519-562205

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [bestuur-ehbo-ferwert@live.nl](mailto:bestuur-ehbo-ferwert@live.nl)  
Website:

### **Franeker**

Naam: J. van den Bosch  
Adres: Ulbe van Houtenplein 12  
PC/WP: 8802 GB FRANEKER  
Tel nr: 0517-393311

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [ehbofraneker@kpnplanet.nl](mailto:ehbofraneker@kpnplanet.nl)  
Website: [www.ehbofraneker.centerall.com](http://www.ehbofraneker.centerall.com)

### **Grou**

Naam: I. Smits  
Adres: De Vlet 44  
PC/WP: 9001 HW GROU  
Tel nr: 0566-6020497

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [ehbovereniginggrou@hotmail.com](mailto:ehbovereniginggrou@hotmail.com)  
Website:

### **Harlingen**

Naam: Y.J.J. van der Heide  
Adres: Lanen 60  
PC/WP 8861 CE Harlingen  
Tel nr: 0517-416916

Tel werk:  
Mobiel:  
e-mail: [aabouma@planet.nl](mailto:aabouma@planet.nl)  
Website: [www.ehboharlingen.nl](http://www.ehboharlingen.nl)

### **Heeg e.o.**

Naam: M. Klein-Lanting  
Adres: De Simmerkrite 7  
PC/WP: 8621DT HEEG  
Tel nr: 0515-469840

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [klein640@zonnet.nl](mailto:klein640@zonnet.nl)  
Website:

### **Heerenveen**

Naam: J.Boomsma-Westerhof  
Adres: Postbus 717  
PC/WP: 8440 AS HEERENVEEN  
Tel nr: 0513-646040

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [ehboheerenveen@telfort.nl](mailto:ehboheerenveen@telfort.nl)  
Website: [www.ehboheerenveen.nl](http://www.ehboheerenveen.nl)

### **Het Bildt**

Naam: H.Bierma-Draaisma  
Adres: Klaes Taekesland 12  
PC/WP: 9076 GA ST. ANNAPAROCHIE  
Tel nr: 0518-400249

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [info@ehbohetbildt.nl](mailto:info@ehbohetbildt.nl)  
Website: [www.ehbohetbildt.nl](http://www.ehbohetbildt.nl)

Naam: J. Smid  
Adres: Madenlaan 1  
PC/WP: 8713 KW HINDELOOPEN  
Tel nr: 06-10138490

### **Hindeloopen**

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [j.smid@hotmail.com](mailto:j.smid@hotmail.com)  
Website:

Naam: R.N. de Boer  
Adres: Julianastraat 35  
PC/WP: 8651 AJ IJLST  
Tel nr: 0515-532424

### **IJlst**

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [ehbodrylts@planet.nl](mailto:ehbodrylts@planet.nl)  
Website:

Naam: K.van der Burg  
Adres: Aldlansdyk 44  
PC/WP: 9051 DG STIENS  
Tel nr: 058-2573561

### **Jelsum / Cornjum/ Br**

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [rob.landstra@planet.nl](mailto:rob.landstra@planet.nl)  
Website:

Naam: M. de Vries  
Adres: Branburren 30  
PC/WP: 8724 LH IT HEIDENSKIP  
Tel nr: 0514-522808

### **Koudum**

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [martjedevries@solcon.nl](mailto:martjedevries@solcon.nl)  
Website:

Naam: F. Tepper  
Adres: Wanswerterdyk 86  
PC/WP: 9111 GM BURDAARD  
Tel nr: 0519-333325

### **Leeuwarden**

Tel werk:  
Mobiel: 06-15895875  
Email: [info@ehbo-leeuwarden.nl](mailto:info@ehbo-leeuwarden.nl)  
Website: [www.ehbo-leeuwarden.nl](http://www.ehbo-leeuwarden.nl)

Naam: J.Vassilev  
Adres: Lijnbaan 46  
PC/WP: 8531 JS Lemmer  
Tel nr:

### **Lemmer**

Tel werk:  
Mobiel: 06-31242694  
Email: [Ehbo.lemmer@gmail.com](mailto:Ehbo.lemmer@gmail.com)  
Website:

### **Licomar**

Naam: J. vd Meulen  
Adres: Jan Piebengawei 17  
PC/WP: 8915 DB LEEUWARDEN  
Tel nr: 058-2137938

Tel werk:  
Mobiel: 06-22442328  
Email: [ehbo@licomar.nl](mailto:ehbo@licomar.nl)  
Website:

### **Makkum**

Naam: Mw. G.Poortstra  
Adres: Klipperstraat 13  
PC/WP: 8754 AT MAKKUM  
Tel nr:

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [Geeske.poortstra@hotmail.com](mailto:Geeske.poortstra@hotmail.com)  
Website:

### **Minnertsga e.o.**

Naam: B. de Groot  
Adres: Vikarybuorren 57  
PC/WP: 9047 HW MINNERTSGA  
Tel nr: 0518-471478

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [ehbo-  
verenigingminnertsga@hotmail.nl](mailto:ehbo-verenigingminnertsga@hotmail.nl)  
Website:

### **Oudemirdum**

Naam: J. de Vries-Swart  
Adres: Fonteinwei 13  
PC/WP: 8567 JT OUDEMIRDUM  
Tel nr: 0514-571568

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [jansdevries@hotmail.com](mailto:jansdevries@hotmail.com)  
Website:

### **Parrega**

Naam: T.de Wolff  
Adres: Waubertstr. 34  
PC/WP: 8763 MS PARREGA  
Tel nr: 0515-579703

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [vanderkampvisser@home.nl](mailto:vanderkampvisser@home.nl)  
Website:

### **Ried**

Naam: A.T. Houtsma  
Adres: Dr. Vitus Ringersstraat 13  
PC/WP: 8811 HM RIED  
Tel nr: 0517-269490

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [athoutsma@online.nl](mailto:athoutsma@online.nl)  
Website:

### **Scharnegoutum**

Naam: S.K. Cnossen  
Adres: Lange Achte 22  
PC/WP: 8629 PL  
SCHARNEGOUTUM  
Tel nr: 0515-419956

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [s.k.cnossen@kpnplanet.nl](mailto:s.k.cnossen@kpnplanet.nl)  
Website:

### **Sexbierum**

Naam: Dieuwke de Jong  
Adres: Eilanswei 13  
PC/WP: 8845 AW Oosterbierum  
Tel nr: 0518-481562

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [dieuwkedejong@home.nl](mailto:dieuwkedejong@home.nl)  
Website:

### **Sneek**

Naam: M.M.P. van Rij-Plas  
Adres: Koartebaen 9  
PC/WP: 8624 TD  
UITWELLINGERGA  
Tel nr: 0515-559408

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [ehbo.sneek@home.nl](mailto:ehbo.sneek@home.nl)  
[hulpverlening@ehbosneek.nl](mailto:hulpverlening@ehbosneek.nl)  
Website: [www.ehbosneek.nl](http://www.ehbosneek.nl)

### **St. Nicolaasga**

Naam: Y. Smit-Speerstra (penn.)  
Adres: De Spoarbyls 2  
PC/WP: 8521 DK SINT-  
NICOLAASGA  
Tel nr: 0513-434420

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [douwe.smit1606@kpnmail.nl](mailto:douwe.smit1606@kpnmail.nl)  
Website: <http://.ehbostnicolaasga.wordpress.com>

### **Stavoren / Warns**

Naam: J. Flapper-Mulder  
Adres: Boppelans 27  
PC/WP: 8521 GE WARNS  
Tel nr: 0514-681902

Tel werk:  
Mobiel: 06-5155347  
Email: [g.y.dijkstra@hetnet.nl](mailto:g.y.dijkstra@hetnet.nl)  
Website:

### **Stiens**

Naam: J.G.Zwol  
Adres: Perzenstrjitte 16  
PC/WP: 9051 KZ STIENS  
Tel nr: 058-2575050

Tel werk:  
Mobiël:  
Email: [Zwol200@zonnet.nl](mailto:Zwol200@zonnet.nl)  
Website:

### **Tjerkwerd**

Naam: H. Brandsma-Leeverink  
Adres: Waltaweg 2  
PC/WP: 8765LP TJERKWERD  
Tel nr: 0515-579747

Tel werk:  
Mobiël:  
Email: [brugwachter@online.nl](mailto:brugwachter@online.nl)  
Website:

### **Trynwâlden e.o.**

Naam: B.F. Haitsma  
Adres: Van Meijerstrjitte 14  
PC/WP: 9061 CW GYTSJERK  
Tel nr: 058-2563197

Tel werk:  
Mobiël:  
Email: [ehbo.trynwalden@gmail.com](mailto:ehbo.trynwalden@gmail.com)  
Website: [www.ehbotrynwalden.nl](http://www.ehbotrynwalden.nl)

### **Warga / Wartena**

Naam: L. de Boer-Oosterloo  
Adres: P. Wijbengastrjitte 1  
PC/WP: 9005 PX WERGEA  
Tel nr: 058-2552852

Tel werk:  
Mobiël:  
Email: [durk.deboer@wanadoo.nl](mailto:durk.deboer@wanadoo.nl)  
Website:

### **Witmarsum**

Naam: Y.Roorda  
Adres: De Krite 16  
PC/WP: 8748 GG Witmarsum  
Tel nr: 0517-531262

Tel werk:  
Mobiël: 06-30626663  
Email: [Yvonne-jaap@kpnmail.nl](mailto:Yvonne-jaap@kpnmail.nl)  
Website:

### **Wommels**

Naam: C. Sieperda  
Adres: Buorren 19  
PC/WP: 8845 SG WAAXENS  
Tel nr: 0517-469152

Tel werk:  
Mobiël: 06-30508914  
Email: [ehbowommels@hotmail.com](mailto:ehbowommels@hotmail.com)  
Website:

### **Workum**

Naam: H. Lautenbach  
Adres: Reidickers 16  
PC/WP: 8711 DM WORKUM  
Tel nr: 0515-543029

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [ehboworkum@hotmail.com](mailto:ehboworkum@hotmail.com)  
Website:

### **Woudsend**

Naam: B. Bosscha  
Adres: J.vanHuizumstrjitte 6  
PC/WP: 8551 NM WOUDSEND  
Tel nr: 06-36292893

Tel werk:  
Mobiel:  
Email: [ratsemeflatske@live.nl](mailto:ratsemeflatske@live.nl)  
Website:

**Bijlage VI    Lijst van de tijden, waarop de eerste wedstrijdrijders op zijn vroegst de EHBO-post zullen passeren.**

Leeuwarden (start)	5.30 uur
Sneek	6.10 uur
IJlst	6.15 uur
Sloten	6.50 uur
Stavoren	7.30 uur
Hindeloopen	8.00 uur
Workum	8.20 uur
Bolsward	8.50 uur
Harlingen	9.35 uur
Franeker	10.00 uur
Dokkum	11.15 uur
Leeuwarden (finish)	12.00 uur

**Bijlage VII Lijst van posten waar sportmassage aanwezig is.**

Leeuwarden (start)

Stavoren

Hindeloopen

Workum

Bolsward

Harlingen

Franeker

Vrouwbuurtstermolen

Dokkum

Leeuwarden (finish)

Coördinatie: H.M.Greuter  
Mozartstraat 73  
8916 HA Leeuwarden  
058-2134264 / 06-42054141  
Email: [jhs.greuter@chello.nl](mailto:jhs.greuter@chello.nl)

Wnd. coördinator: W.Wind  
J.Brouwerwei 3  
8915 KB Leeuwarden  
058-2139982  
Email: [henw.wind@planet.nl](mailto:henw.wind@planet.nl)

**Bijlage VIII Declaratielijst.**

Coördinatoren EHBO Elfstedentocht:  
 Tjitske Muurling – van der Meer Croleskwartier 51 8651 HC IJlst  
 tel.: 0515-531965 06-15528104  
 e-mail: [t.muurling@planet.nl](mailto:t.muurling@planet.nl)

Sjoerd Houtsma Skingsterdyk 1 9037 JX Slappeterp  
 Tel. : 0518-451630 06-22927882  
 E-mail : [s.houtsma@chello.nl](mailto:s.houtsma@chello.nl)

**Per bezette post een declaratiestaat indienen**

Post te :	nr.:	
Afdeling:	gironr. / bankrekeningnr:	
Aantal deelnemende personen:		
Donatie voor de afdeling		
Kosten verzorging team en medewerker/ster Rode Kruis		
Verbandmiddelen en andere hulpmiddelen		
Andere kosten		
<b>Totaal</b>		

**NB.**

- 1 Bewijsstukken moeten worden bijgevoegd; kosten waarvan geen bewijsstukken zijn bijgevoegd worden niet vergoed.**
- 2 Gelieve deze declaratie binnen 1 week na de tocht te zenden naar de coördinator EHBO Elfstedentocht.**
- 3 Te late inzendingen kunnen niet meer in behandeling worden genomen.**

-----  
(datum)

-----  
(ondertekening)

Akkoord districtsbestuur EHBO Friesland.

-----  
(datum)

-----  
(ondertekening)

jan-2012

## Bijlage IX Overzicht behandelde letsels.

Coördinatoren EHBO Elfstedentocht:

Tjitske Muurling – v.d.Meer Croleskwartier 51 8651 HC IJlst

tel.: 0515-531965 06-15528104 .:

e-mail: [t.muurling@planet.nl](mailto:t.muurling@planet.nl)

Sjoerd Houtsma Skingsterdyk 1 9037 JX Slappeterp

Tel. : 0518-451630 06-22927882

E-mail : [s.houtsma@chello.nl](mailto:s.houtsma@chello.nl)

Post te:	nr.			
<b><u>Bevriezingen</u></b>	Aantal	1 <sup>e</sup> gr	2 <sup>e</sup> gr	3e gr
Ogen/hoornvlies				
Oogleden				
Oren				
Neus				
Vingers				
Hand				
Tenen				
Voet				
Onderbeen				
Geslachtsorgaan				
Totaal				

<b><u>Andere letsels</u></b>	<b>Aantal</b>
<b>Hersenschudding</b>	
<b>Sneeuwblindheid/oogirritaties</b>	
<b>Algehele vermoeidheid</b>	
<b>Bewusteloosheid</b>	
<b>Sierpijn/kramp/stijfheid</b>	
<b>Blaren, niet door bevroering</b>	

**Aantal**

<b>lichaamsdeel</b>	<b>fractuur</b>	<b>ontwrichtingen</b>	<b>verstuiking</b>	<b>wonden</b>	<b>kneuzing</b>	<b>schaafwonden</b>
<b>Pols</b>						
<b>Onderarm</b>						
<b>Sleutelbeen</b>						
<b>Schouder</b>						
<b>Enkel</b>						
<b>Onderbeen</b>						
<b>Dijbeen</b>						
<b>Ribben</b>						
<b>Anders</b>						



**Bijlage X                    Brief voor verwijzing naar ziekenhuis.**

EHBO-afdeling \_\_\_\_\_

Geachte collega,

Naar u wordt verwezen:

Naam rijder: \_\_\_\_\_

Geboortedatum \_\_\_\_\_

Toer / Wedstrijd Lidmaatschapsnummer (indien bekend): \_\_\_\_\_

Anamnese: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

Onderzoek: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Reeds ingestelde behandeling: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hoogachtend,

Arts EHBO

**Bijlage XI**

<b>REGISTRATIEKAART</b> <b>nr</b>
Naam:
Adres:
Woonplaats:
Geboortedatum:
Lidnummer:
Aard letsel:
Verwezen naar ziekenhuis: ja / nee
Zo ja naar welk ziekenhuis:
Gewondenkaart ingevuld: ja / nee

<b>REGISTRATIEKAART</b> <b>nr</b>
Naam:
Adres:
Woonplaats:
Geboortedatum:
Lidnummer:
Aard letsel:
Verwezen naar ziekenhuis: ja / nee
Zo ja naar welk ziekenhuis:
Gewondenkaart ingevuld: ja / nee

<b>REGISTRATIEKAART</b> <b>nr</b>
Naam:
Adres:
Woonplaats:
Geboortedatum:
Lidnummer:
Aard letsel:
Verwezen naar ziekenhuis: ja / nee
Zo ja naar welk ziekenhuis:

<b>REGISTRATIEKAART</b> <b>nr</b>
Naam:
Adres:
Woonplaats:
Geboortedatum:
Lidnummer:
Aard letsel:
Verwezen naar ziekenhuis: ja / nee
Zo ja naar welk ziekenhuis:







