

**Draaiboek EHBO-posten en Rode Kruis
verbindingsdienst**

ELFMEREN SCHAATSTOCHT



September 2011

Inhoud:	pag.
Algemeen	
1 Inleiding	3
2 Doel	4
3 Organisatie	5
4 Inwerkingtreding organisatie	6
5 Taakomschrijvingen	7
Voor de EHBO-afdelingen	
6. Draaiboek voor de EHBO	8
6.1 Verzoek aan de EHBO afdelingen	8
6.2 Jaarlijks bijwerken van het draaiboek	8
6.3 Activiteiten t.b.v een goede EHBO-post	8 - 10
6.4 Bij aanhoudende vorst	11
6.5 Na afkondiging van een Elfmerentocht	11
6.6 De dag voor de tocht	11
6.7 De dag van DE TOCHT	12
6.8 De dag na de tocht	13
Bijlagen:	
I Behandelingsadviezen	14-17
II Adviezen voor deelnemers Elfmerentocht	18
III Lijst met posten	19
IV Lijst van Rayonhoofden	20
V Lijst met verwachte doorkomsttijden rijders	21
VI Declaratielijst	22-23
VII Overzicht behandelde letsels	24-26
VIII Brief voor verwijzing naar ziekenhuis	27
IX Registratiekaartjes	28

1 Inleiding

De hulpverlening bij grote evenementen vereisen 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 Elfmerentocht 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 districten 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 Elfmerentocht 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 Elfmerencommissie 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 van het Rode Kruis

Het gebouw van het Rode Kruis aan de Selfhelpweg 2, 8607 AB Sneek 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.

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 Elfmerentocht.

De volgende functies maken deel uit van dit team:

- Coördinator district Friesland KNV EHBO
- Coördinator verbindingen Sneek van het Rode Kruis
- Coördinator Logistiek Rode Kruis
- Coördinator Hulpverlening Rode Kruis

Het coördinatieteam wordt ondersteund door een administratieve kracht NRK.

4 Inwerkingtreding organisatie

4.1 Het bestuurslid Medische Zaken van het Elfmerencommissie belegt ieder jaar in november een bijeenkomst met de afgevaardigden van het KNV EHBO district Friesland en de provinciale NRK. De bijeenkomst vindt plaats in het gebouw van de afdeling Leeuwarden van het NRK, James Wattstraat 4 te Leeuwarden.

4.2 Op de bovengenoemde bijeenkomst worden de draaiboeken EHBO/NRK besproken en geactualiseerd. De coördinatieteam elfmerentocht bestaat uit de afgevaardigden van de KNV EHBO district Friesland, de provinciale NRK en het bestuurslid Medische Zaken van het Elfmerencommissie.

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 Elfmerentocht 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 coördinatietask en draaiboek van een voorganger overneemt, controleer dan of het is afgetekend.

6.2 Jaarlijks bijwerken van dit draaiboek

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 telefoon zijn voor contacten met coördinatiecentrum, rayonhoofd, taxivervoerder, huisarts, CPA, enz.
- 6 Contact opnemen met het coördinatiecentrum vindt plaats via de medewerker Rode Kruis (portofonist), die aan de post wordt toegevoegd.
- 7 Er moeten 1 of meer toiletten beschikbaar zijn.
- 8 Er moeten voldoende zitplaatsen zijn.
- 9 De post moet niet te ver van het ijs afgelegen zijn.
- 10 Er moet een bankje zijn op het ijs om schaatsen af te binden. Ook een strobaal kan hiervoor een prima dienst bewijzen. (gemeente?!)
- 11 De post moet in de steden vlak voorbij de controlepost liggen.
- 12 De post is herkenbaar te maken d.m.v. EHBO-vlaggen en spandoeken.
- 13 Plaats zo nodig een richtingbord op het ijs (goed zichtbaar).

- 14 Zorg voor voldoende materialen en een of meer brancards.
- 15 Neem tijdig contact op met uw arts en organiseer voor de tocht een bespreking met uw arts; over de deelname is deze reeds benaderd door het Elfmerencommissie.

Indien de lokale arts niet beschikbaar is heeft het Elfmerencommissie voor een alternatief gezorgd.
- 16 Zorg voor voldoende zaklantaarns en batterijen.
- 17 Bespreek de lijst met behandelingsadviezen met uw arts. In de meeste gevallen zal de arts deze lijst ook ontvangen hebben.
- 18 Op de dag voor de Elfmerentocht ontvangt u het materialenpakket.
- 19 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.
- 20 De dag na de elfmerentocht worden de niet gebruikte materialen en de verbandmiddelen opgehaald.
- 21 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 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.
- 22 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.
- 23 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.
- 24 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 Elfmerentocht niet meer mogelijk, omdat de exacte plaats van de post door de CPA wordt doorgegeven aan vele diensten, zoals alle ambulancediensten, mobiele medische teams. Ook zijn wijzigingen in het EHBO/Rode Kruis draaiboek kort voor de tocht niet meer mogelijk.
- 25 Ook de plaatselijke politie en gemeente moet van de plaats waar de EHBO-post is gevestigd, op de hoogte worden gebracht.
- 26 De EHBO-post wordt uitgerust met radiocommunicatie bemenst door een medewerker van het Rode Kruis. Deze radiocommunicatie is alleen bedoeld voor hulpverlening.
- 27 Voor niet- spoedeisende meldingen kan, in plaats van het alarmnummer 112, beter het algemeen nummer van de CPA worden gebruikt. Dit nummer is 058-2152255
- 28 Vervoer van gewonden per ambulance naar het ziekenhuis wordt geregeld door de Centrale Post Ambulancevervoer (CPA). Een verzoek daartoe dient bij voorkeur per normale 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.
- 29 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.
- 30 Maak u zelf duidelijk herkenbaar met EHBO-hesjes.

- 31 Zorg dat uw post tijdig open is en verwarmd is.
- 32 Vang de Rode Kruis medewerkers/sters tijdig op en overleg de taakverdeling voor alle zekerheid nog eens.
- 33 Zorg voor eten en drinken voor uw team, de registrator en de medewerker/ster van het Rode Kruis.
- 34 Zorg dat u bekend bent met het telefoonnummer(s) van de locale (taxi-) vervoerders of vrijwilligers waarmee het Rayonhoofd afspraken heeft gemaakt om rijders die stoppen af te voeren.
- 35 Neem zo nodig contact op met uw Rayonhoofd met het verzoek voor een ruimte te zorgen als tijdelijke opvang van stoppers.
- 36 Laat stoppers uw EHBO-post niet verstoppen.
- 37 Rijders die stoppen zijn zelf verantwoordelijk voor hun schoeisel.
- 38 Rijders zijn zelf verantwoordelijk voor de kosten van vervoer naar Sneek of naar huis als men stopt. Behalve als de tocht door de organisatie wordt afgeblazen.
- 39 Voor de onkosten voor verleende hulp en ziekenvervoer is een deelnemer aan de tocht zelf verantwoordelijk. In de praktijk is vrijwel iedereen hiervoor verzekerd.
- 40 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.
- 41 Vermeld op alle lijsten de naam van de post.
- 42 Vermeld van alle behandelde rijders op het registratiekaartje:(zelf kopiëren, zie bijlage XI)
 - naam
 - adres
 - woonplaats
 - geboortedatum
 - zo mogelijk lidnummer en 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
- 43 De behandelingstaten moeten op de dag na de tocht worden gezonden aan de coördinator district Friesland KNV EHBO, zie bijlage IX
- 44 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.
- 45 Diegene die uit hoofde van hun EHBO-werkzaamheden zijn betrokken bij een Elfmerentocht zijn op tweeërlei wijze verzekerd: voor wettelijke aansprakelijkheid en voor persoonlijke ongevallen.
- 46 Zorg voor voldoende dekens.

6.4 Bij aanhoudende vorst

(Er zou wel eens een Elfmerentocht kunnen komen)

- 1 Team bijeen roepen en alle procedures nog eens nalopen.
- 2 Registratie van behandelingsgevallen regelen; behoeft 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, (blaarmiddelen, tape)
Ook wordt er een pakket materialen uitgereikt.
- 4 De plaatselijke huisarts vragen of hij/zij medewerking wil verlenen aan de medische zorg van de tocht. (zie 6.3 punt 15) Lukt dit niet dan dient U dit te melden bij het District Friesland.
- 5 Probeer zelf zoveel mogelijk dekens te verzamelen. Veel mensen hebben nog oude dekens liggen, die niet meer worden gebruikt. Verhuizers beschikken ook vaak over grote voorraden dekens.

6.5 Na afkondiging van de tocht door de Elfmerencommissie

- 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 medewerker/ster 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 de Elfmerencommissie 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)

6.6 Dag voor de tocht

- 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, zonodig bij kopiëren!
zie bijlage X.
Controleer of er voldoende "registratiekaarten" zijn, zonodig bij kopiëren!
Zie bijlage XI.
- 3 Controleer een laatste maal de EHBO-post(en) en richt die zonodig verder in.

Verwarming in orde? Water niet bevroren?

- 4 Briefing gehele team en zo mogelijk samen met medewerker/ster Rode Kruis.

6.7 Dag van de tocht

- 1 1 uur voor "doorkomst" van de eerste wedstrijddrijders moet uw team en de medewerker Rode Kruis, die ook EHBO'er is, aanwezig zijn (zie bijlage VI).
Zorg dat U herkenbaar 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. medewerker/ster 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 het coördinatiecentrum of met uw meewerkende huisarts.
- 10 Laat uw post niet verstoppen 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, dorps huis, 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 door de organisatie eventueel toegezonden dekens hebt gebruikt, wilt u dan schone en gebruikte dekens apart opvouwen, bundelen en als zodanig kenbaar maken. Alleen gebruikte dekens worden gewassen.
- 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 intapen 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 32 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

1e graads bevriezingen	Witte huid zonder zwelling, scherp afgegrensd, koud aanvoelend, gestoord oppervlaktegevoel, pijnlijke en oppervlakkige stijfheid van de huid.
2e graads bevriezingen	Als boven met oedeem in het onderhuidse bindweefsel (subcutis). Na 12 – 24 uur ontstaan blaren, meestal haemorrhagisch (bloederig).
3e graads bevriezingen	Ook diepe weefsels (spier) zijn bevroren. Vaak blijvende weefselschade door celbeschadiging en plaatselijke trombose van bloedvaatjes.
Therapie	<p>Algemeen: snel opwarmen beperkt de weefselschade. Niet wrijven! Dit geeft mechanische schade naast de thermische schade die er al is.</p> <p>a. 5-8 minuten opwarmen is meestal voldoende.</p> <p>b. Als het vermoeden is dat er een 2e of 3e graads bevriezing bestaat moet verder rijden ernstig worden ontraden en is verwijzen naar een ziekenhuis polikliniek raadzaam.</p> <p>c. Denk bij 2e en 3e graads bevriezingen aan Tetanus Profylaxe (injectie door arts).</p>
- 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">- pijnstilling: 1-2 tabletten Paracetamol van 500 mg.- Rookverbod: voorkomen vaatvernauwing door nicotine.

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. Oogzalf als alternatief, maar dit kan visusproblemen geven.
3. Skibril met lichte glazen dragen.
4. Verbod in de ogen te wrijven.
5. Er aan denken zeer veel met de ogen te knipperen.

b. Bevriezingen van het hoornvlies.

Symptomen:

- (soms) pijnlijk
- wazig zien door zwelling van het hoornvlies.
- ringen zien om lampen
- grijs verkleuring van de hoornvlies.
- soms een liggend grijs half maantje zichtbaar over de onderste helft van de iris.

Therapie: Als boven + het geven van hyperosmotische oogdruppels oc Gtt Nacl 5% of 2,5'/o.

Extra: Bij pijn consult oogarts

Liever geen verdoving gevende 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. zeer pijnlijk.
- D. wazig zien.

Therapie:

Pijnstillende oogdruppels 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 oogperforatie bestaat alleen steriel afdekken.

5. SNEEUWBLINDHEID

Dit is het gevolg van overprikkeling van het netvlies en kan optreden bij zonnig weer en veel lichtreflectie in een besneeuwd landschap. Het gevolg is een verminderd gezichtsvermogen. De therapie is stoppen met rijden en het gaat vanzelf over.

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 verbeterd 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.

Bijlage II

Adviezen gegeven aan de deelnemers aan de Elfmerentocht.

De deelnemers aan de tocht hebben van het Elfmerentocht en de GGD tal van adviezen gekregen omtrent eten, bescherming tegen de kou en op welke wijze zij moeten handelen indien zij voortijdig de tocht verlaten.

Vorbereiding op de "grote tocht":

Enkele tips:

Energie: eten en drinken:

Vooraf: een schaatser heeft veel energie nodig. Voedsel met veelkoolhydraten is daarom noodzakelijk: brood, aardappelen, peulvruchten, pasta, rijst, groente en fruit.

Tijdens: mueslikoeken/repen, druivensuiker en ieder half uur iets drinken.

Bescherming:

Draag winddichte kleding die niet knelt. Enkele dunne laagjes zijn beter dan één dikke trui.

Thermokleding houdt warmte vast en voert vocht af.

Draag stevige handschoenen en muts, ook voor veiligheid. Bescherm uitstekende lichaamsdelen: knieën, ellebogen, benen, heupen, oorschelpen, hoofd.

Bij extra koude:

Gezicht en vitale delen insmeren met watervrije vaseline.

(Bivak-)muts, dubbele handschoenen, goede sneeuw-/skibril dragen.

Blaren:

Voorkomen: door goed passende ingereden schaatsen en gladzittende sokken.

Eventueel vooraf hiel afplakken met sporttape of second skin.

Vastmaken veters: gebruik niet te lange veters, rijg kruislings van onderaf, zonder te knellen.

Meenemen bij toertocht:

Rugzak/heuptas met eten, drinken, pleisters, extra veters, extra kleding en braamsteentje.

Onderkoeling:

Symptomen: rillen, rusteloosheid, verwarde spraak, moeilijkheden met helder denken, geen zin meer om te bewegen.

Aanpak: blijven bewegen, zo snel mogelijk droge kleren aantrekken, warme deken om, een bad nemen, zich verwarmen aan lichaamswarmte van anderen.

Bevriezing:

Bij hevige kou jezelf en anderen controleren op bevroeringsverschijnselen van neus, oorschelpen of tenen:

- blauwachtige, witte kleur
- hard, gevoelloos of ijskoud gevoel
- bewegen pijnlijk, moeilijk
- mogelijk blaarvorming

Nooit warm wrijven!! Lauw/warme kompressen erop of onderdompelen in lauw water.

Bijlage III Lijst, met locaties van de posten.

Bijlage IV Lijst adressen Rayonhoofden

Bijlage V Lijst met verwachte doorkomstijden rijders

Bijlage VI Declaratielijst.

Coördinator EHBO Elfmerentocht:
Sjoerd Houtsma
Skingsterdyk 1
9037 JX Slappeterp
0518-451630
06-22927882
s.houtsma@chello.nl

Per bezette post een declaratiestaat indienen

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

(datum)

(ondertekening)

Akkoord districtsbestuur EHBO Friesland.

(datum)

(ondertekening)

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 Elfmerentocht.**
- 3 Te late inzendingen kunnen niet meer in behandeling worden genomen.**

Bijlage VII Overzicht behandelde letsels.

Coördinator EHBO Elfmerentocht:
Sjoerd Houtsma
Skingsterdyk 1
9037 JX Slappeterp
0518-451630
06-22927882
s.houtsma@chello.nl

Post te:		nr.			
Bevriezingen	Aantal	1e graads	2e graads	3e graads	
Ogen/hoornvlies					
Oogleden					
Oren					
Neus					
Vingers					
Hand					
Tenen					
Voet					
Onderbeen					
Geslachtsorgaan					
Totaal					

Andere letsels	Aantal
Hersenschudding	
Sneeuwblindheid/oogirritaties	
Algehele vermoeidheid	
Bewusteloosheid	
Spierpijn/kramp/stijfheid	
Blaren, niet door bevroering	

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

Andere letsels

Omschrijving	Aantal

Bijlage VIII 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 IX

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

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

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

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