



## **Calamiteitenplan THOR recreatietrainingen**

Auteurs : Ronny Weemaes, Toon v.d. Burgt, Rudy Weemaes  
Eigenaar : Bestuur afdeling Recreatie  
Datum : 19-11-2022  
Versie : 3.1.

*Daar waar in dit plan gesproken wordt over loper / trainer dient ook loopster / trainster gelezen te worden.*

## **Wat te doen bij calamiteiten tijdens recreatief lopen?**

Iedere week gaan veel hardlopers en wandelaars van THOR op pad. Calamiteiten kunnen daarom gebeuren. Met een calamiteit bedoelen we:

- Onveilige weersomstandigheden;
- Ongelukken waarbij hulp van anderen nodig is (medische hulp, ambulancevervoer en/of politieassistentie).

Niet alle calamiteiten zijn even ernstig. Het gaat van:

- van minder urgent,
  - o bijv. hoge temperaturen (<30 °C) / te verwachten onweer / onverwachts optredende gladheid
  - o breuken / verzwikking / spierscheuring
- tot hoogste urgentie
  - o gladde wegen / hevig onweer
  - o extreme hitte (>30 °C)
  - o hartstilstand
  - o code oranje / rood afgegeven door KNMI

In dit calamiteitenplan wordt uitgelegd wat de trainers/lopers moeten doen bij een calamiteit. De volgende calamiteiten worden uitgewerkt:

1. weersomstandigheden
2. een loper met een breuk, verzwikking of spierscheuring
3. een loper met verwonding, niet aanspreekbaar
4. hartstilstand

## **Algemeen**

Bij een calamiteit vóór de training, zijn de trainers van dienst samen verantwoordelijk.

Uitzondering is code rood van het KNMI; trainingen gaan dan nooit door. Dat is hieronder bij 1.a uitgewerkt.

### *Professionals/medici*

Bij een calamiteit tijdens een training, is de trainer van dienst verantwoordelijk. Bij een calamiteit vraagt de trainer altijd in de groep of er professionals aanwezig zijn. Bijv. brandweermensen of politiemensen. Als die er zijn, wordt van hun kennis en ervaring gebruik gemaakt.

Als er een medisch deskundige in de groep is bij een calamiteit met medische gevolgen, neemt hij/zij altijd de praktische hulpverlening over van de trainer.



## Calamiteitenplan THOR recreatietrainingen

Dit alles laat onverlet dat **de deelnemer** ook **een eigen verantwoordelijkheid** heeft.

Deze verantwoordelijkheid houdt o.a. in :

- a. Het bij zich dragen van een ID-bewijs, wat overigens wettelijk verplicht is;
- b. Het informeren van de train(st)er van dienst inzake medicijngebruik ( denk bv. Aan bloedverdunners) dan wel van het bij zich dragen van een medicijnkaart of anderszins waarin het medicijngebruik is weergegeven;  
In deze verdient het aanbeveling de train(st)er van dienst te informeren of men medicijnen bij zich heeft en in welke gevallen deze moeten worden gebruikt;
- c. Het bij zich dragen van een overzicht van wie in geval van nood moet worden gewaarschuwd. Denkbaar is in deze het bij zich dragen van een mobile telefoon, waarin een en ander is voorgeprogrammeerd.
- d. Het zo goed mogelijk assisteren van de trainer en medelopers in geval van een calamiteit

### Mobiele telefoon

**Een trainer heeft altijd een mobiele telefoon bij zich. Dat is verplicht.**

Op de te gebruiken eigen telefoon dienen **het nummer van het Thorhok als ook de EHBO-/ Reanimatie-app van het Rode Kruis** geïnstalleerd te zijn. Met deze app kan direct contact worden gemaakt met dienstverlenende instanties, terwijl met de coördinaten van de telefoon direct de plaats van de calamiteit bekend is.

Eveneens verdient het aanbeveling de trainers-app te hebben geïnstalleerd. Via deze app kan – in geval van nood – hulp van medetrainers van dienst worden ingeroepen dan wel kunnen zij worden geïnformeerd.

## 1. Weersomstandigheden

### a. KNMI-code rood

**Bij code rood van het KNMI wordt nooit getraind!**

Dat is afgesproken binnen THOR. Verder geldt het volgende:

- Als de training niet door gaat, spreken de trainers van dienst onderling af wie van hen naar het THORhok gaat. Daar worden de leden die willen komen trainen opgevangen en geïnformeerd dat de training niet doorgaat. **Er wordt dus niet getraind!**
- Tijdens het “speakeren” wordt regelmatig uitleg gegeven over de KNMI codering (m.n. in de zomer en winter). Het doel is dat lopers zelf weten dat bij code rood de training niet doorgaat. Lopers kunnen daarom zelf op de website of social media kijken naar berichtgeving.

### b. KNMI-code oranje

Bij een code oranje waarschuwing van het KNMI wordt er als regel **AANGEPAST GETRAIN**D en bepalen de trainers van dienst in onderling overleg op welke wijze wordt aangepast. Te



## **Calamiteitenplan THOR recreatietrainingen**

denken valt in deze bv. het inkorten van de training. Ook kan besloten worden om de training aan te passen, bijvoorbeeld in te korten.

### **c. Sneeuwval en vorst**

Door sneeuwval en/of vorst kunnen wegen spekglad worden. Dat zorgt voor een onveilige situatie voor de loper. Als het glad is, beslissen de trainers van dienst vooraf of samen in het THORhok vóór de training of de training wordt afgelast of aangepast.

Als de meningen van de trainers verdeeld zijn, dan is mening van de trainer van de hoogste niveau-groep van die dag beslissend.

Als het onderweg, tijdens een training, glad wordt, dan beslist iedere trainer zelf voor zijn of haar groep. Als hierdoor een groep later terug is op het THOR hok, geeft de trainer dit door aan het THORhok. Dan is bekend dat een groep later terug kan zijn.

### **d. Temperatuur boven 25°C**

Als het boven de 25°C is, zijn alle lopers verplicht om drinken mee te nemen. Zonder drinken mag een loper niet met de training mee.

Een training wordt ook aangepast bij warme omstandigheden. Een training kan korter worden of minder intensief. Iedere trainer bepaalt dat voor zijn of haar groep.

### **e. Onweer**

Als er onweer wordt voorspeld, is het belangrijk te weten óf en wanneer het onweer boven het parcours/trainingsgebied wordt verwacht.

Informatie van "Buienradar", "Buienalarm" en vliegbasis Woensdrecht kan daarvoor gebruikt worden.

De informatie wordt door de trainers van dienst vóór de training goed met elkaar besproken. Er moeten gezamenlijk, duidelijke afspraken gemaakt worden over:

- gaat de training wel of niet door?;
- wordt de training ingekort?;
- is er een route met schuilmogelijkheden?

Het is raadzaam om bij onweersdreiging (als besloten is de trainingen door te laten gaan) in de buurt van het THORhok te blijven.

Als het onweer onverwachts tijdens de training losbarst, dan is de trainer van dienst verantwoordelijk voor zijn of haar groep. Er kan met de groep overlegd worden over wat te doen. De veiligheid van de groep is altijd het belangrijkste! Er mogen geen risico's genomen worden.

Als de groep beslist te schuilen en daardoor later op het THORhok zal arriveren, dan geeft de trainer dit door aan het THOR-hok. Dan is bekend dat een groep later terug zal zijn.

## **2. Loper met een breuk, verzwikking of spierscheuring**

Als tijdens een training een loper een breuk, verzwikking, spierscheuring of een ander letsel oploopt waardoor hij niet verder kan, beslist de trainer binnen de groep wat er het beste gedaan kan worden.



## Calamiteitenplan THOR recreatietrainingen

Een loper wordt nooit alleen gelaten of alleen terug naar het THORhonk gestuurd. Een loper krijgt altijd begeleiding/ondersteuning van één of meerdere groepsleden. Het is verstandig het Thorhonk van de calamiteit en de maatregelen op de hoogte te brengen.

### *Tips!*

- *Bel naar het THORhonk. Misschien is daar iemand met een auto die bereid is de gewonde loper op te halen.*
- *Houd onderweg een auto staande en vraag of hij/zij de gewonde loper een lift wil geven.*
- *Laat de gewonde loper contact opnemen met het thuisfront met de vraag of iemand daar hem of haar kan ophalen.*
- *Laat tenminste 2 lopers naar het THORhonk gaan zodat zij hun auto kunnen halen om de gewonde loper op te halen*

Als een loper niet meer aanspreekbaar is, worden altijd hulpdiensten ingeschakeld ! Dan geldt de procedure onder 3 (loper met verwonding, niet aanspreekbaar) en 4 (hartstilstand).

### 3. Loper met verwonding, NIET aanspreekbaar

Als tijdens een training een loper een ongeval overkomt of verwonding oploopt en niet meer aanspreekbaar is, dan worden altijd hulpdiensten ingeroepen.

Er geldt dan dezelfde procedure als bij 4 (hartstilstand).

### 4. Hartstilstand

**Bij een acute hartstilstand moet direct met reanimatie worden begonnen. Gebruik de EHBO – app op de telefoon. Ook 112 moet gebeld worden.**

Als er meer lopers een reanimatie bevoegdheid hebben, kunnen die helpen. Het kan relatief lang duren voordat de ambulances er zijn (bij een melding van een reanimatie komen er altijd 2 ambulances).

#### *Melden hulpdiensten*

Wanneer de telefoon van de trainer **geen bereik** heeft wordt gevraagd of iemand in de groep een telefoon bij zich heeft die mogelijk wel bereik heeft

Als er geen telefoon met bereik beschikbaar is gaan 2 lopers met telefoon – bij voorkeur met verschillende provider - zo snel mogelijk op zoek naar een plek met wel bereik of op zoek naar een plaats waar een telefoon is. Denk bijvoorbeeld aan woningen of passerende automobilisten.

Het is belangrijk dat de plaats van de calamiteit zo nauwkeurig mogelijk wordt doorgegeven. De EHBO-/ Reanimatie- app geeft automatisch de coördinaten van de plaats van de telefoon door. De medewerkers van 112 zullen hier misschien ook nog naar vragen. Denk ook aan de mogelijke ingang voor de ambulances bij een calamiteit op de Rucphense heide / het Visdonkbos.

Ook zullen de 112 medewerkers vragen wat er precies aan de hand is.



## **Calamiteitenplan THOR recreatietrainingen**

De calamiteit moet ook direct gemeld worden bij het THORhok. Dan is bekend dat er in een groep een calamiteit is en dat een groep of een deel van een groep wellicht later terug kan zijn.

### *Opwachten hulpdiensten in het bos*

In het bos kan het lastig zijn voor de hulpdiensten om de juiste plek te vinden. Om dit makkelijker te maken vormen lopers in tweetallen een soort ketting om de hulpdiensten de weg te wijzen:

- Twee lopers wachten de hulpdiensten op bij de ingang van het bos.
- Bij kruispunten wijzen tweetallen de juiste richting aan.

Als de hulpdiensten meerdere mogelijkheden hebben om het bos in te rijden, dan wachten daar ook twee lopers. Je kunt ook vragen langs welke kant de hulpdiensten aan komen rijden.

Als de groep niet groot genoeg is om de tweetallen te vormen, dan wordt onderling bepaald op welke wijze de hulpdiensten tegemoet kunnen worden gekomen. Z.n. kan m.b.v. **de trainers-app** hulp ingeroepen worden van mede-trainers van dienst, die wellicht in de buurt zijn.

In de auto's van de hulpdiensten is een sleutel van afsluitbomen aanwezig, zodat elke brede toegangsweg van de Rucphense heide / Visdonk gebruikt kan worden.

Bij incidenten en of in de directe omgeving van het Thorhok moet de toegang vanaf de parkeerterreinen van het sportpark Vierhoeven naar het Thorhok worden vrijgehouden.

### *Begeleiding naar het ziekenhuis*

Als een slachtoffer naar het ziekenhuis moet, gaat – in overleg met de hulpverleners - één van de lopers mee.

De groep spreekt met de loper die meegaat af:

1. Of hij/zij uit het ziekenhuis moet worden opgehaald
2. Of er voor zijn of haar fiets of auto moet worden gezorgd
3. Of er familie-/gezinsleden moeten weten dat hij /zij mee is naar het ziekenhuis.

De loper die mee is naar het ziekenhuis blijft zolang dat het gewenst is, maar in ieder geval totdat de familieleden van het slachtoffer er zijn / geïnformeerd zijn..

De loper die meegegaan is, kan de familie vertellen wat er gebeurd is.

### *Bericht aan familieleden van slachtoffer*

**Bij ernstige calamiteiten informeren de hulpdiensten (politie, ambulance) het thuisfront! Dat is hun taak.**

**Alleen na overleg en met akkoord van deze hulpdiensten** kan een trainer van THOR het thuisfront informeren. Dit kan ook een medeloper zijn, die het thuisfront kent.

De informatie (contactgegevens) over het thuisfront zal dan vanuit de lopers moeten komen. In verband met de privacy mag THOR deze gegevens niet verstrekken.

### *Opvang familieleden van het slachtoffer*



## **Calamiteitenplan THOR recreatietrainingen**

Er kan iemand van THOR meegaan met de politie als de familie van het slachtoffer moet worden geïnformeerd. Dit gebeurt alleen als de politie het daarmee eens is.

Bij voorkeur is dat iemand die de familie van het slachtoffer kent. Als het nodig is, gaat hij/zij met de familie mee naar het ziekenhuis.

### **5. Na het incident**

#### *Opvang hulpverleners*

Trainers en lopers die bij de hulpverlening betrokken zijn geweest moeten worden opgevangen. Het kan een heftige ervaring zijn. Hierbij kan Slachtofferhulp ingeschakeld worden.

Indien daar behoefte aan is wordt binnen de groep afgesproken om binnen een week bij elkaar te komen om ervaringen en emoties met elkaar te delen.

De trainer van dienst neemt in deze het initiatief en coördineert het geheel.

#### *Informeren verenigingsmanager*

Na een ernstige calamiteit moet de verenigingsmanager van THOR geïnformeerd worden. Dit kan na afloop van de training of de volgende dag. Dit kan het beste gebeuren door de trainer die bij de calamiteit aanwezig was. Hij weet het beste wat er gebeurd is.

De verenigingsmanager informeert daarna het Dagelijks Bestuur.

Als het nodig is, wordt in het THORhonk gezorgd voor de auto of fiets van het slachtoffer.

## 6. Samenvatting

### Voor de training

| Situatie                         | Handeling   |
|----------------------------------|---|
| <b>KNMI code rood</b>            | Alle trainingen worden altijd afgelast.   |
| <b>KNMI code oranje</b>          | Trainers van dienst van die dag bepalen onderling of de training door gaat en/of aangepast wordt. De A-trainer van die dag heeft de doorslaggevende stem.   |
| <b>Sneeuw/vorst</b>              | Trainers van dienst van die dag bepalen onderling hoe de training aangepast wordt. De trainer van de hoogste niveaugroep van die dag heeft de doorslaggevende stem.   |
| <b>Hitte</b>                     | Trainers van dienst van die dag bepalen onderling of de training door gaat en/of aangepast wordt. De trainer van de hoogste niveaugroep van die dag heeft de doorslaggevende stem.  |
| <b>Temperatuur boven de 25°C</b> | Alle lopers zijn verplicht om drinken mee te nemen. Een loper zonder drinken mag niet mee trainen.  |
| <b>Voorspelling onweer</b>       | Trainers van dienst onderzoeken tijdstip van onweer<br>Trainers van dienst van die dag bepalen onderling of de training door gaat en/of aangepast wordt. De trainer van de hoogste niveaugroep van die dag heeft de doorslaggevende stem. |

### Tijdens de training

| Situatie                                   | Handeling  |
|--|--|
| <b>Algemeen</b>                            | Bij een calamiteit informeert de trainer in de groep of er een professional in de groep is: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arts</li> <li>- Verpleegkundige</li> <li>- Politieagent</li> <li>- Iemand met geldig EHBO – diploma en of die reanimatiebevoegd is.</li> </ul> Als zo'n professional er is, neemt hij/zij de verantwoordelijkheid over. |
| <b>Onweer/slecht weer tijdens training</b> | Trainer is altijd verantwoordelijk voor de groep<br>Als er (tijdelijk) geschuild wordt, wordt het Thorhok  |

## Calamiteitenplan THOR recreatietrainingen

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
|                                     | daarover geïnformeerd. Door het schuilen kan de groep later terug komen.  |
| <b>Geen bereik mobiele telefoon</b> | Als de telefoon van de trainer geen bereik heeft om hulpdienst in te schakelen, wordt in de groep gevraagd naar een mobiele telefoon. Als er geen mobiele telefoon is, kunnen passerende automobilisten gevraagd worden, of bij woningen in de buurt aangebeld worden.  |
| <b>Hartstilstand</b>                | Bel 112 ! Direct reanimeren ! Liefst met meerdere mensen (gecertificeerd) om af te wisselen.<br>Desgewenst EHBO-app gebruiken.  |
| <b>Opvangen hulpdiensten</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 lopers vangen de ambulances op bij de ingang van het bos.</li> <li>- Andere tweetallen vormen kettingen voor begeleiding van ambulances.</li> <li>- Eventueel andere loopgroepen oproepen als er onvoldoende lopers zijn om de ketting te vormen.</li> <li>- Er gaat altijd – in overleg met de hulpdiensten – zo nodig 1 iemand mee naar het ziekenhuis. Hij/zij blijft daar zolang dat gewenst is, maar in ieder geval tot familie er is.</li> </ul> |
| <b>Blessure tijdens lopen</b>       | Bij Thorhok informeren of iemand met de auto kan komen.   |

Na de training

| <b>Situatie</b>               | <b>Handeling</b>  |
|-------------------------------|---|
| <b>Ernstige calamiteit</b>    | De verenigingsmanager informeren  |
| <b>Auto/fiets slachtoffer</b> | Er wordt gezorgd voor de auto of fiets van getroffen.   |
| <b>Slachtofferhulp</b>        | Bij ernstige calamiteiten kan Slachtofferhulp ingeschakeld worden voor de betrokken trainers en lopers.<br>Indien daar behoefte aan bestaat worden afspraken gemaakt om met de groep nog eens samen te komen om ervaringen en emoties te delen. |