



CALAMITEITEN- en ONTRUIMINGSPLAN 2013

Swift Atletiek Roermond

Gezien en goedgekeurd door:

Bestuur Swift Atletiek Roermond:

Namens het bestuur

Datum:

M.J.Hasebos
Voorzitter

.....
Secretaris

Beheerder ontruimingsplan

Naam: M.J.Hasebos
Telefoonnummer: 06-51730246 of 0475472233

Calamiteitenplan aanwezig op volgende locaties :

1. Kantine 2x (bar en bestuurskamer)
2. Materialenruimte onder jurytoren
3. Tussen ruimte nieuwe kleedkamers(bij AED)
4. Internet site Swift Atletiek

Dit calamiteitenplan wordt jaarlijks geüpdate en voor 1 maart aan het bestuur ter goedkeuring aangeboden.

Inhoudsopgave

1	Algemene gegevens	2
1.1	Swift Atletiek Roermond	2
1.2	Alarmnummers	2
2	Het ontruimingsplan	3
2.1	Ontruimingsinstructies	3
2.2	Taken Hoofdverantwoordelijke	3
2.3	Wijze van ontruiming	3
2.4	Vluchtwegen	3
3	Maatregelen bij sportongevallen	6
3.1	Behandeling kleinere letsels	6
3.2	Zorg indien nodig voor professionele hulp	6
3.3	Reanimatie en AED	6
4	Maatregelen bij brand	7
4.1	Hoe te handelen bij ontdekking van brand	7
4.2	Ontruimen	7
5	Maatregelen bij slechte weersomstandigheden	8
5.1	Onweer	8
5.2	Ijzel en gladheid	8
5.3	Ontruimen	8
	Bijlage A Rooster Hoofdverantwoordelijke	9
	Bijlage B Rooster Trainingen Swift per 01-09-2012	10
	Bijlage C Reanimatie protocollen 2011	11
	Bijlage D Overlijdensprotocol	16
	Bijlage E overzicht trainers met Reanimatie / AED diploma en EHBSO	17

1 Algemene gegevens

In dit hoofdstuk zijn de gegevens te vinden van de sportaccommodatie en de contact gegevens van de sleutelfunctionarissen in dit calamiteiten- en ontruimingsplan.

1.1 Swift Atletiek

Adres: Jagerstraat 1 6043 KA Roermond

Telefoonnummer kantine: 0475-343077

Telefoonnummer secretariaat: 0475-472233

Gemiddeld aantal personen aanwezig tijdens trainingen :

Ma: 90

Di: 40

Wo: 90

Do: 90

Vr: 40

Za: 90

Zo: nihil

Gemiddeld aantal deelnemers en bezoekers bij wedstrijden : 300

1.2 Alarmnummers vereniging

Voorzitter

Naam : M.J. Hasebos

Tel. Privé: 0475-472233

Mobiel : : 06-51730246

Wrn Voorzitter

Naam : Johan Koumans

Tel. Privé: 0475-508292

Mobiel : 0615600456

Personen met kennis van bedrijfshulpverlening

Naam : Rene Vaessen (bestuurslid)

Tel : 06-23680579

Naam : Marian Zonnevrije(bestuurslid)

Tel : 0650202684

Alarmnummers hulpverleningsdiensten

Bij spoed alarmnummer : 112

Bij geen spoed:

Politie : 0900-8844

Brandweer : 0475-393800

Ambulancedienst : 0475-382254

Huisartsenpost Roermond : 0475-771771

Gemeente Roermond

Hfd afd Sport en Beweging

Mevr Saskia Zijlstra

06-57553138

Dienst terreinen

Ron Bozuwa, teamleider sporthallen en velden

0475-359447 of 06-12160960

2 Het ontruimingsplan

2.1 Ontruimingsopdracht

De ontruiming geschiedt onder verantwoordelijkheid van de Hoofdverantwoordelijke volgens het ontruimingplan. De opdracht tot ontruiming wordt gegeven door de Hoofdverantwoordelijke of de brandweer persoonlijk.

2.2 Taken Hoofdverantwoordelijke

Wanneer er een brand uitbreekt of een calamiteit plaats vindt op of rond de baan ontstaan er voor verschillende personen verschillende taken. Hieronder de taken van de Hoofd verantwoordelijke.

U wordt gewaarschuwd.

- ☒ Informeer waar de brand of calamiteit melding vandaan komt, de aard en grootte van de brand/calamiteit en of er eventuele slachtoffers zijn;
- ☒ Bel de (112) of laat deze bellen.
- ☒ Geef bij de melding door:
 - Naam vereniging: Swift Atletiek
 - Adres: Jagerstraat 1, 6043 KA Roermond
 - Telefoon: 0475-343077 of eigen GSM
 - Aard van de brand/calamiteit
 - Evt. slachtoffers : ja/nee
- ☒ Begeef u naar de brand-/calamiteitlocatie
- ☒ Beslis of er geheel of gedeeltelijk moet worden ontruimd;
- ☒ Stuur de **trainers** aan die de leiding hebben over hun groep en herkenbaar zijn aan hun trainerskleding van Swift;
- ☒ Geef leiding aan de ontruiming;
- ☒ Laat geen personen meer tot de kleedlokalen, kantine en atletiekbaan toe
- ☒ Begin indien van toepassing en mogelijk met brandbestrijding;(zie figuur 3.1 voor locatie en soort brandblusmiddelen)
- ☒ Controleer of 112 gebeld is.
- ☒ Indien noodzakelijk open de afsluitketting van de baan zodat de ambulance of andere hulpdiensten vrije toegang hebben(sleutel in sleutelkastje materiaalhoek onder jurytoren en aan sleutelbos in keuken.

Bij arriveren van de brandweer/politie

- ☒ Zorg voor opvang brandweer/politie
- ☒ Geef de bevelvoerder van de brandweer/politie korte en duidelijke informatie;
 - ☒ Wat brandt er of wat is de aard van de calamiteit?
 - ☒ Bijzonderheden over de brand of calamiteit.(Wie, Wat , Waar)
 - ☒ Is er ontruimd?
 - ☒ Zijn er vermisten?
 - ☒ Zijn er speciale gevaren, bijvoorbeeld gevaarlijke stoffen?
- ☒ Overhandig de plattegrond van het ontruimingsplan;
- ☒ Informeer de voorzitter en b.g.g. de secretaris.

Let op: ontruiming gaat vóór brand en calamiteitbestrijding. Verloren materiaal kan vervangen worden, levens niet.

2.3 Wijze van ontruiming

De ontruiming van de kleedlokalen, kantine en atletiekbaan kan overgelaten worden aan de trainers en kantinepersoneel. Als Hoofdverantwoordelijke kan je deze taken uitbesteden. Wanneer de kleedlokalen, kantine en atletiekbaan geheel ontruimd moet worden, handel dan volgens de volgende instructies:

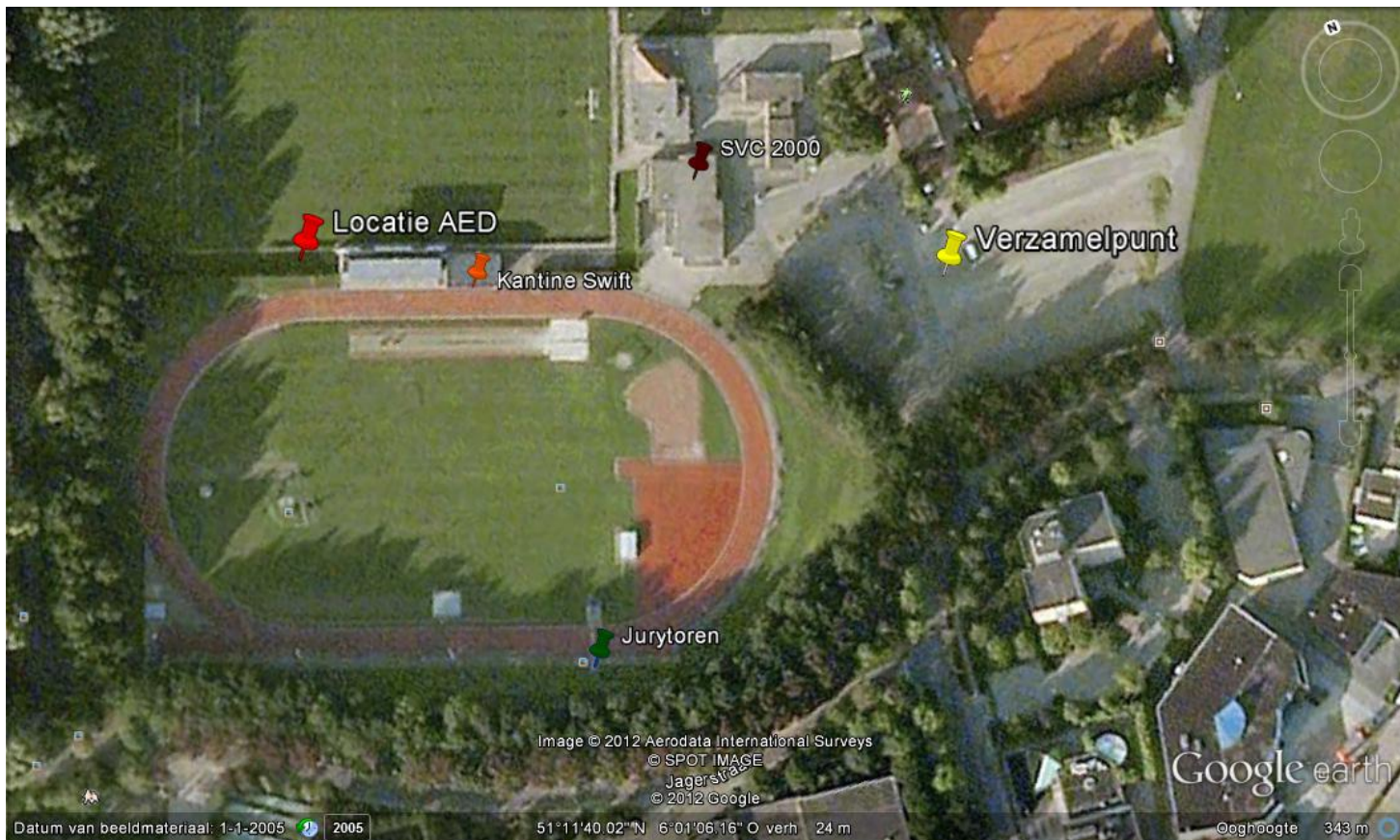
1. Eerst de ruimte waar de brand of calamiteit begonnen is;
2. Vervolgens de ruimte tegenover ruimte met de brandhaard of calamiteit;
3. Hierna de ruimtes naast de ruimte met de brandhaard of calamiteit;
4. Hierna de ruimtes tegenover de ruimtes naast de brandhaard of calamiteit ;
5. Op deze manier wordt het gehele terrein van Swift ontruimd.

2.4 Vluchtwegen

- ☒ Maak gebruik van de vluchtwegen die zijn aangegeven in de diverse gebouwen.
- ☒ Bij geheel ontruimen wordt er o.l.v. de leidinggevende verplaatst naar het verzamelpunt.(zie figuur 3.1)
- ☒ De afstand naar het verzamelpunt bedraagt circa 400 meter.

- Op de verzamelplaats wordt door de leidinggevenden (de trainers van de diverse trainingsgroepen en kantine personeel) appel gehouden. Vermissing van personen wordt doorgegeven aan de Hoofdverantwoordelijke / brandweer/ politie.

Let op: dat er geen mensen weg gaan. De brandweer gaat anders op zoek naar mensen op de baan of in de gebouwen die er al niet meer zijn.



Figuur 3.1 : Ontruimingsplan Verzamelpunt

Blusmiddelen

- | | |
|---------------------|----------------------------------|
| 1- Ketelhuis | 1 x 6 L poeder A,B +C* |
| 2- Kleedkamers oud | 1 x brandslang 25 m |
| 3- Nieuwe CV ruimte | 1 x 6 L poeder A,B +C* |
| 4- Kantine | |
| a. Bar | 1 x brandblusser 6 L schuim A+B* |
| b. Keuken | 1 x brandblusser 6 L schuim A+B* |
| | 1x blus deken. |

Locatie sleutel toegangsketting baan

- keuken kantine
- materiaalhoek onder jurytoren

***Brandklasse A** betekent, dat de blusser een blusstof heeft om branden in vaste stoffen te blussen. Vaste stoffen van organische oorsprong: zoals hout, papier, stro, kunststoffen, kolen.

Brandklasse B betekent, dat de blusser een blusstof heeft om vloeistofbranden te blussen, zoals olie, benzine, alcohol, sommige kunststoffen, vetstoffen en bitumen.

Brandklasse C betekent, dat de blusser een blusstof heeft om gasbranden te blussen, zoals propaan, butaan en aardgas.

3 Eerste Hulp bij Sport Ongevallen

Een heleboel sportblessures zijn te voorkomen, maar helaas niet allemaal. Een goede en snelle Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen (EHBSO) is daarbij heel belangrijk.

Het herstel van een sportblessure begint namelijk al op het moment dat de eerste hulp wordt geboden.

Alle trainers van Swift atletiek zijn verplicht de cursus EHBSO te volgen zodat er te allen tijde goede hulp kan worden verleend bij een blessure.

Houd bij het verlenen van EHBSO altijd rekening met de onderstaande punten:

- Zorg ervoor dat jezelf, omstanders en het slachtoffer geen gevaar lopen
- Ga na wat er gebeurd is en daarna wat iemand mankeert
Vraag aan het slachtoffer of de omstanders wat er is gebeurd of kijk wat er is op te maken uit de situatie ter plaatse
- Stel het slachtoffer gerust en zorg voor beschutting
Een slachtoffer is vaak geschrokken en heeft iemand nodig die hem opvangt en geruststelt; wees rustig en zorgzaam maar ook kordaat. Laat hem/haar zeker niet alleen.
- Help het slachtoffer op de plaats waar deze is aangetroffen
Door een slachtoffer onnodig te verplaatsen, kan zijn toestand verslechteren.








3.1. Behandeling kleinere letsels

Voor de behandeling van kleinere letsels zijn er EHBO-koffers beschikbaar. Deze bevinden zich op de volgende locaties:

- Kantine
- Kleedlokaal senioren naast AED
- Materieelhok onder jurytoren

3.2. Zorg indien nodig voor professionele hulp

De hoofdverantwoordelijke belt 112 en geeft onderstaande informatie door:

-  welke hulpdienst nodig is (ambulance);
-  plaats waarheen de hulp moet komen;
-  wat er gebeurd is;
-  aantal slachtoffers;
-  wat het slachtoffer mankeert.
-  **Vermeld ook expliciet of er een reanimatie plaatsvindt.**
-  Indien noodzakelijk open de afsluitketting van de baan zodat de ambulance of andere hulpdiensten vrije toegang hebben (sleutel in materiaalhok onder jurytoren)

3.3. Reanimatie en AED

Alle trainers van Swift Atletiek zijn verplicht om de cursus Reanimatie en AED te volgen

In het geval van een reanimatie dient deze uitgevoerd te worden conform de richtlijnen van de Nederlandse reanimatieraad (Zie bijlage C.) **In principe wordt de reanimatie niet door de Hoofdverantwoordelijke uitgevoerd zodat hij vrij is om zijn taken uit te voeren.**

Ter ondersteuning van een reanimatie heeft Swift Atletiek een AED aangeschaft.

Locatie AED: tussenruimte kleedkamers senioren (zie figuur 3.1) Tijdens trainingen en wedstrijden dient de toegangsdeur van de kleedkamer te alle tijden geopend te zijn. Zodat de AED altijd bereikbaar is.

4 Maatregelen bij brand

4.1. Hoe te handelen bij ontdekking van brand

1. Meld de brand bij de Hoofdverantwoordelijke
Bij de melding vermeldt u:
 - ✚ locatie
 - ✚ wat er brandt
 - ✚ of er slachtoffers zijn.
2. Waarschuw personen in de omgeving:
 - ✚ door roepen en kloppen
 - ✚ door telefoneren
 - ✚ via omroepinstallatie
3. Doe deuren achter u dicht om verspreiding van rook en hitte te voorkomen
4. Breng personen die gevaar lopen in veiligheid
 - ✚ achter rook- en brandwerende deuren
 - ✚ bij grote branden via de dichtstbijzijnde nooduitgang het pand verlaten
5. Blus indien mogelijk
 - ✚ met de aanwezige kleine blusmiddelen
 - ✚ lees de gebruiksaanwijzing
 - ✚ blus op afstand
6. Zorg voor eigen veiligheid (vermijd blootstelling aan rook en hitte)
Indien u bent ingesloten:
 - ✚ maak kenbaar waar u bent (telefoon, roepen, kloppen)
 - ✚ blijf laag bij de grond
 - ✚ dicht deuren af met natte doeken.

4.2 Ontruimen

Indien er ontruimd dient te worden neemt de Hoofdverantwoordelijke de leiding op zich en handelt volgens de ontruimingsinstructies (hoofdstuk 2).

5 Maatregelen bij slechte weersomstandigheden

5.1. Onweer

Indien er onweer voorspeld wordt of deze plotseling komt opzetten overleggen de trainers met de trainerscoördinatoren. De trainerscoördinatoren nemen de beslissing over het wel of niet doorgaan van de trainingen. Indien er geen trainerscoördinator op de baan of bij een buiten training aanwezig is beslissen de trainers over het wel of niet doorgaan van de trainingen.

Richtlijnen:

- Is het tijdsverschil tussen het zien van de bliksem en het horen van de donder minder dan 10 seconden, dan dienen de trainingen direct te worden onderbroken!
- Op de baan verplaatst een ieder zich naar de kleedkamers of kantine tot het onweer is over getrokken
- Bij een buiten training gelden de volgende richtlijnen:
 - o indien mogelijk snel naar veilige plaats (bijv. clubhuis)
 - o Niet schuilen in open veld maar onder een boom en indien geen schuilmogelijkheid dan klein maken.

Als de beslissing is genomen dat er niet getraind wordt is de baan gesloten. Ook voor diegene die op eigen risico willen trainen.

5.2. Ijzel en gladheid

Bij ijzel of gladheid op de baan en buiten overleggen de trainers met de trainerscoördinatoren. De trainerscoördinatoren nemen de beslissing over het wel of niet doorgaan van de trainingen. Indien er geen trainerscoördinator op de baan of bij een buiten training aanwezig is beslissen de trainers over het wel of niet doorgaan van de trainingen.

Bijlage A : Rooster Hoofdverantwoordelijke**Hoofdverantwoordelijke**

Maandag	
19:00 uur-20:00 uur	René Vaessen
20:00 uur tot sluiting baan	Wim Coenen
Dinsdag	
19:00 uur tot sluiting baan	Jeroen Hommelberg
Woensdag	
18:00 uur-18:30 uur	Julian Buijzen
18:30 uur-tot sluiting baan	René Vaessen
Donderdag	
18:15 uur-tot sluiting baan	Marcel Vaessen
Vrijdag	
19:00 uur tot sluiting baan	René Vaessen
Zaterdag	
09:00 uur tot 11:15 uur	Marc Schlicksupp
11:15 uur tot sluiting baan	Alain Dijkstra

Indien de Hoofdverantwoordelijke afwezig is zorgt hij/zij zelf voor een vervanger.

Voor wedstrijden en evenementen wordt er separaat een Hoofdverantwoordelijke aangewezen.

Deze wordt op de site van Swift bekend gemaakt.

Bijlage B: Rooster trainingen Swift per 01-09-2012

Dag	Tijd	Training	Trainer(s)
Maandag	19:00 uur	Recreatieve Looptraining	Ruud Babic
	19:00 uur-20:00 uur	Jeugd Looptraining	Guido Klaassen
	19:00 uur-20:00 uur	Sprint Training	René Vaessen
	19:15 uur	Werptraining	Wim Coenen
Dinsdag	19:00 uur	tempolopen (winter) - Loopscholing / Interval training (zomer)	Hans Schipper, Jeroen Hommelberg, Robert Bopp
	19:00 uur	Duurloop, baan beschikbaar voor looptraining	
Woensdag	18:00 uur-19:00 uur	Pupillen B, C en mini	Fabian Buijzen, Julian Buijzen, Juul Sommers
	18:30 uur-19:30 uur	1e jaars Junioren C	Marcel Vaessen, René Vaessen
	18:30 uur-19:30 uur	Rolstoel atleten	Bart Donders
	19:00 uur-20:15 uur	Pupillen A	Denice Geraedts, Fabian Buijzen, Julian Buijzen, Juul Sommers, Loes Bergs, Marleen van Melick
	19:00 uur-20:15 uur	Duurloop vertrek vanaf de atletiekbaan	
	19:30 uur-20:30 uur	2e jaars Junioren C	Marcel Vaessen, René Vaessen
	20:15 uur-21:30 uur	Algemene training Jun B en ouder	Marcel Vaessen, René Vaessen
Donderdag	18:15 uur-19:15 uur	Jongens Junioren D	Julian Buijzen, Marcel Vaessen, Nicole Barten
	19:00 uur	Recreanten loop Training	Ruud Babic
	19:15 uur	Werptraining	Wim Coenen
	19:15 uur-20:15 uur	Meisjes Junioren D	Julian Buijzen, Marcel Vaessen, Nicole Barten
Vrijdag	19:00 uur	Kogelslinger training	Wim Coenen
	19:00 uur	Loopscholing / Interval training	Hans Schipper, Jeroen Hommelberg, Robert Bopp
	19:15 uur-20:30 uur	Sprint Training	René Vaessen
	19:15 uur-20:30 uur	Jeugd looptraining vanaf Jun C	Guido Klaassen
Zaterdag	09:00 uur-10:00 uur	Pupillen B, C en mini	Laurent van der Bruggen, Marc Schlicksupp, Thom Giesberts
	09:00 uur-10:15 uur	Junioren D	Alain Dijkstra, Driek Sampers, Elke Sommers, Guido Klaassen, Nicole Barten
	09:30 uur-10:30 uur	"Beginners" Looptraining	Henk Meuwissen, Jeroen Hommelberg, John Stroeken, Robert Bopp
	10:00 uur-11:00 uur	Rolstoel atleten	Niels van der Aar
	10:00 uur-11:15 uur	Pupillen A	Elke Sommers, Inge Stroeken, Laurent van der Bruggen, Luca Bopp, Marc Schlicksupp, Thom Giesberts
	10:15 uur-11:30 uur	Junioren C	Alain Dijkstra, Driek Sampers, Guido Klaassen
	11:30 uur-12:45 uur	Algemene training Jun B en ouder	Alain Dijkstra, Driek Sampers, Guido Klaassen

Bijlage C: reanimatie protocollen 2011

1. Kinderen

1 Zorg ervoor dat het kind, de omstanders en uzelf veilig zijn.

2 Kijk of het kind reageert:

- Schud voorzichtig aan zijn schouders en vraag: "Gaat het?"

3a Als het kind wel reageert:

- Laat het kind in de houding liggen waarin u het aantreft, tenzij er gevaar dreigt.
- Probeer te achterhalen wat er aan de hand is en zorg zo nodig voor hulp.
- Controleer het kind regelmatig.

3b Als het kind niet reageert:

- Roep om hulp.
- Draai het kind op zijn rug.
- Maak de luchtweg vrij

-- Bij kinderen jonger dan één jaar:

- .. Houd het hoofd met het gezicht recht naar boven zo stil mogelijk. Kantel het hoofd niet.
- .. Plaats tegelijkertijd een vingertop onder de punt van de kin en til deze op.

-- Bij kinderen ouder dan één jaar:

- .. Houd het hoofd in een iets naar achteren gekantelde positie zo stil mogelijk.
- .. Plaats tegelijkertijd twee vingertoppen onder de punt van de kin en til deze op.

4 Houd de luchtweg open en kijk, luister en voel maximaal 10 seconden naar normale ademhaling.

- **Kijk** of de borstkas omhoog komt.
- **Luister** aan de mond en de neus of u ademhaling hoort.
- **Voel** met uw wang of het kind er lucht tegen ademt.

*NB. Kijk, luister en voel gedurende maximaal 10 seconden alvorens te beslissen of het kind normaal ademt. In de eerste paar minuten bij een circulatiestilstand kan het zijn dat het kind amper ademhaalt of onregelmatig en/of luidruchtig naar lucht hapt. Dit is geen normale ademhaling - ook bij twijfel - handel dan alsof het kind **niet** normaal ademt.*

5a Als het kind wel normaal ademt:

- Leg het op zijn zij, zo mogelijk in de stabiele zijligging. Zie alinea over de stabiele zijligging.
- Laat bellen of bel zelf het alarmnummer 112 en vraag om een ambulance.
- Controleer elke minuut of de ademhaling normaal blijft.

5b Als het kind niet normaal ademt of als de ademhaling afwezig is of als u twijfelt:

- Vraag een omstander een ambulance te bellen via 112 en een AED te halen, indien beschikbaar.
- **Als u alleen bent, reanimeer eerst 1 minuut alvorens hulp te halen.**
- Geef vijf beademingen zoals hieronder beschreven.

Een kind jonger dan één jaar beademen:

- Zorg dat de luchtweg vrij blijft met de hierboven beschreven methoden(3b).
- Adem in, plaats uw lippen sluitend om de mond en neus van het kind zodat er geen lucht kan ontsnappen. Mocht het kind te groot zijn om uw lippen om zowel zijn mond als neus te sluiten, beadem dan alleen via de neus terwijl u de mond sluit, of andersom.
- Blaas gedurende 1-1,5 seconden rustig in de mond; de borstkas moet omhoog komen zoals bij een normale ademhaling.
- Haal uw mond van het kind terwijl de luchtweg weer vrijkomt. De borstkas zakt .

- Geef in totaal vijf beademingen.

Een kind ouder dan één jaar beademen:

- Zorg dat de luchtweg vrij blijft met de hierboven beschreven methoden.
- Knijp het zachte gedeelte van de neus dicht met uw duim en wijsvinger van de hand die op het voorhoofd ligt.
- Open de mond een beetje en blijf de kin omhoog tillen.
- Adem in, plaats uw lippen sluitend om de mond van het kind zodat er geen lucht kan ontsnappen.
- Blaas gedurende 1-1,5 seconden rustig in de mond; de borstkas moet omhoog komen zoals bij een normale ademhaling.
- Haal uw mond van die van het kind terwijl de luchtweg weer vrijkomt. De borstkas zakt.
- Geef in totaal vijf beademingen.

Als de beademing niet resulteert in het omhoog komen van de borstkas:

- Controleer of u de handeling om de luchtweg te openen correct uitvoert, in het bijzonder of u de nek niet overstrekt bij kinderen jonger dan één jaar. Bij oudere kinderen kan het soms nodig zijn om het hoofd juist iets meer naar achteren te kantelen.
- Open de mond van het kind, kijk kort en verwijder zichtbare voorwerpen. Veeg niet blind met uw vinger in de mond van het kind. Doe maximaal 5 pogingen om effectieve beademingen te geven. Als het niet lukt om de borstkas omhoog te krijgen ga dan direct door met borstcompressies.

6a Als het kind reageert, wakker wordt: het beweegt, opent zijn ogen of begint normaal te ademen:

- Ga zo nodig door met beademen totdat het kind zelf effectief begint te ademen.
- Als het kind normaal gaat ademen, leg het kind op zijn zij, zo mogelijk in stabiele zijligging als het bewusteloos blijft.
- Stuur iemand om hulp te halen of ga zelf - voorzover nog niet gedaan - bel 112, bij voorkeur per mobiele telefoon.
- Controleer elke minuut of de ademhaling normaal blijft.

6b Als het kind niet reageert, niet wakker wordt: het beweegt zich niet, opent zijn ogen niet en ademt niet normaal:

- Begin met borstcompressies.

Borstcompressies bij een kind jonger dan één jaar :

- Plaats de toppen van de wijs- en middenvinger van één hand in het midden van de borstkas. Druk de borstkas minstens 1/3 van de diepte van de borstkas in (ongeveer 4 cm). Wees niet bang om druk uit te oefenen. Doe dit tenminste 100 keer per minuut, maar niet meer dan 120 per minuut.
- Laat de borstkas na elke borstcompressie helemaal omhoog komen alvorens een volgende compressie te geven.

Borstcompressies bij kinderen ouder dan één jaar:

- Plaats de hiel van één hand in het midden van de borstkas;
- Zorg ervoor dat u geen directe druk uitoefent op de ribben, de onderste punt van het borstbeen of de bovenbuik;
- Stel u verticaal boven de borstkas op en druk met gestrekte arm de borstkas minstens 1/3 van de diepte van de borstkas in (ongeveer 5 cm). Doe dit tenminste 100 keer per minuut, maar niet meer dan 120 per minuut
- Bij grotere kinderen of als de hulpverlener aan de tengere kant is moet de hiel van de andere hand bovenop de eerste geplaatst worden. Vouw de vingers in elkaar om voldoende druk uit te oefenen en om contact met de ribben te voorkomen.
- Laat de borstkas na elke borstcompressie helemaal omhoog komen alvorens een volgende compressie te geven.

7 Combineer borstcompressies met mond-op-mondbeademing.

- Open na 15 borstcompressies de luchtweg en geef 2 beademingen zoals hierboven beschreven (5b).
 - Ga door met borstcompressies en beademingen in een verhouding van 15:2.
 - Stop alleen voor een controle als het kind reageert, wakker wordt: het beweegt, opent zijn ogen of begint normaal te ademen. Onderbreek anders de reanimatie niet.
- Als een tweede hulpverlener aanwezig is, wissel dan elke 2 minuten om vermoeidheid te voorkomen. Onderbreek bij het wisselen de borstcompressies zo kort mogelijk.

8 Zodra de AED er is:

- Zet de AED aan. Breng de elektroden op de ontblote borstkas van het kind aan. Indien er meer dan één hulpverlener is, gaat één door met borstcompressies terwijl de ander de elektroden bevestigt.
- Gebruik bij kinderen jonger dan 8 jaar bij voorkeur een voor kinderen aangepaste AED. Gebruik anders een standaard AED.
- Indien de AED elektroden te groot zijn voor het kind en niet op de borstkas passen, plak dan één elektrode midden op de borstkas en de andere elektrode op de rug tussen de schouderbladen.
- Voer de gesproken/visuele opdrachten uit.
- Zorg dat niemand het kind aanraakt als de AED het hartritme analyseert.

9a De AED geeft wel een schokopdracht:

- Zorg dat niemand het kind aanraakt.
- Druk op de schokknop zodra de AED dit zegt. Een volautomatische AED geeft de schok zelf.
- Volg de instructies van de AED exact op en start direct met borstcompressies en beademingen in de verhouding 15:2.

9b De AED geeft geen schokopdracht:

- Volg de instructies van de AED exact op.
- Ga direct door met borstcompressies en beademingen in de verhouding 15:2.

10 Ga door met basale reanimatie totdat:

- het kind reageert, wakker wordt: het beweegt, opent zijn ogen of begint normaal te ademen; *of*
- de reanimatie door professionele zorgverleners wordt overgenomen; *of*
- u uitgeput bent.

2. Volwassenen

Aanspreken

Schudden

— Roep iemand stand-by

- Bewustzijnscontrole

Kinlift

Kijk – Luister – Voel (10 seconden)

— Laat iemand alarmeren

- Ademhalingscontrole

30 borstcompressie

2 beademingen

- Bewusteloos zonder Ademhaling

Wissel iedere twee minuten van hulpverlener.

Twee minuten reanimeren is ongeveer 6 sessies van 30 compressie in combinatie met 2 beademingen.

Nieuw in het reanimatie protocol

Diepte borstcompressie: 5 tot 6 cm , was 4 tot 5 centimeter diep

Snelheid borstcompressie: 100 tot 120 slagen per minuut. Dus van 100 naar 110

Aanspreken

Eerst alleen aanspreken met korte duidelijke termen, Hallo, zeg eens wat, Doe je ogen open.

Spreek dit “commando” indien mogelijk in aan beide zijden van het hoofd. Dit i.v.m eventuele doofheid.

Indien geen reactie, dan.....

Schudden

Schudden doe je bij voorkeur met iedere hand op een schouderkom. Het schudden is een rustige en voorzichtige neerwaartse beweging. Deze beweging mag nimmer een dwarse beweging veroorzaken. Dit i.v.m eventueel letsel aan de rugwervel.

Indien er geen reactie van het slachtoffer is te bespeuren na het aanspreken en het voorzichtig schudden, Dan moeten we constateren dat het slachtoffer bewusteloos is.

Roep iemand stand-by

Draai het slachtoffer van buik – naar rugligging.

Kinlift

Voer de kinlift uit.

Plaats twee vingers onder het kaakbeen en plaats de andere hand op het voorhoofd. Til het hoofd met de twee vingers voorzichtig naar achteren. Op deze wijze span je de tongspier en wordt de tong uit het keelgat getrokken. Dit maakt dus de ademweg vrij. Zodra de beweging heeft plaats gevonden, dan wordt door een lichte druk van de andere hand (hand op het voorhoofd) het hoofd in de juiste stand (positie) gehouden.

Kijk, luister en voel.

Plaats nu jouw oor met een afstand van 1 centimeter van de neus van het slachtoffer af. Uitsluitend vanaf deze korte afstand is het mogelijk om de eventuele ademhaling te horen van het slachtoffer. Natuurlijk wordt jouw hoofd zodanig geplaatst dan je kijkt naar de borstkas van het slachtoffer. In die houding kijk je naar de borst, luister je naar de eventuele ademhaling en voel je (hopelijk) de ademhaling van het slachtoffer. Als het mee zit ruik je het ook nog.

Tijdsduur van kijken, luisteren en voelen is maximaal 10 seconden.

Een volwassen slachtoffer ademt in rust ongeveer 12 keer per minuut, dus twee keer per 10 seconden. Je moet erg alert moet zijn om een ademhaling waar te nemen, want er zijn altijd bijgeluiden waar te nemen, al is het maar van langsrazend verkeer, (een) wind of omstanders.

Constatering: geen ademhaling

Laat alarmeren en start de daadwerkelijke reanimatie.

Plaats de hiel van de hand op het midden van de borstkas. Twee tot drie centimeter boven de onderzijde van het borstbeen. De andere hand wordt op de eerste geplaatst en de vingers laat men verstrengelen. De verstrengelde vingers trekken we iets omhoog zodat alleen de hiel van de hand nog op het midden van de borstkas rust. De armen worden zoveel mogelijk rechtstandig boven het slachtoffer geplaatst. Met een rustige, soepele beweging bewegen we op en neer. Deze beweging moet vanuit de heupen worden gedaan. De borst dient 5 tot 6 centimeter te worden ingedrukt. De beweging omhoog zal plaats vinden totdat de handen bijna los komen van de borst. LET OP: Er blijft dus contact met het slachtoffer! Het aantal borstcompressie is 30 stuks in een tempo van 110 per minuut.

Na de borstcompressie 2 beademingen.

De beademingen worden gestart met de kinlift, Eerst dus de ademweg vrij maken. Na het uitvoeren van een beheerste en soepel uitgevoerde kinlift, knijpt men de neus van het slachtoffer dicht. De neus sluiten is belangrijk, want anders zal de ingeblazen lucht direct via de neus het lichaam weer verlaten. Na het uitvoeren van kinlift zal niet alleen de tong uit het keelgat worden getrokken, maar de mond zal zich licht openen. Deze opening is gebruikelijk voldoende om de lucht bij het slachtoffer in te blazen. Dit inblazen dient eveneens op een rustige wijze te geschieden. Bij het te hard en te lang inblazen van lucht bij het slachtoffer, komt de lucht niet in de longen, maar wel in de maag terecht. De maag zal reageren als een ballon. De maag wordt opgeblazen, maar na het stoppen met blazen loopt de maag weer leeg met het gelijktijdig meevoeren van de maaginhoud. Natuurlijk dient u wel door te gaan met de reanimatie.

Het moment tussen de twee beademingen

U draait het hoofd af na de eerste beademing en u ademt verse lucht (geen lucht van het slachtoffer, minder zuurstof)

U blijft herhalen: dertig compressie afgewisseld met twee beademingen tot het moment dat het van u wordt overgenomen. Bij voorkeur om de twee minuten wisselen. De reanimatie zal doorgang vinden tot het slachtoffer duidelijke tekenen van leven geeft, dat u uitgeput bent of totdat u een seintje van professionele hulpverleners ontvangt dat u mag stoppen

Bijlage D: Overlijdensprotocol

Dit protocol is als handleiding bedoeld voor de te volgen stappen bij het overlijden van een van de leden van Swift Atletiek.

Het bestuur van Swift Atletiek is verantwoordelijk voor uitvoering van het overlijdensprotocol en mag indien zij de noodzaak hiervan afwijken. Hierbij maakt het bestuur geen onderscheid of de overledene actief of minder actief bij Swift Atletiek betrokken was.

Bericht van overlijden:

Indien een van de leden van Swift Atletiek komt te overlijden is het belangrijk dat de voorzitter zo snel mogelijk op de hoogte wordt gebracht. De voorzitter is verantwoordelijk voor de uitvoering van het overlijdensprotocol. Indien de voorzitter afwezig is wordt deze verantwoordelijkheid door een van de bestuursleden overgenomen.

Uitvoering protocol:

1. De voorzitter neemt zo snel mogelijk contact op met de nabestaanden voor een condoleance namens de vereniging en informeert naar condoleancebezoek, uitvaartplechtigheid e.d. Hij zorgt, indien de nabestaanden hiermee instemmen, voor een overlijdensbericht op de website en in het clubgebouw en een rouwboeket met lint. De secretaris verstuurt namens Swift Atletiek een rouwkaart naar de nabestaanden.
2. De voorzitter brengt ook de andere bestuursleden en de trainerscoördinator op de hoogte. De trainerscoördinator zorgt dat de trainer van de groep waar de overledene deel van uit maakte voorafgaande aan de training de andere leden informeert.
3. Tot en met de dag van de uitvaartplechtigheid zullen er geen vlaggen worden gehesen en geen muziek ten gehore worden gebracht op ons sportcomplex.
Als er wedstrijden worden gehouden op ons sportcomplex tot en met de dag van de uitvaartplechtigheid zal de vlag halfstok worden gehesen. Indien er andere activiteiten in deze periode plaats vinden bepaalt het bestuur zijn standpunt voor wat betreft doorgang en/of aanpassing van de activiteiten.
4. Bij de uitvaartplechtigheid zal minimaal 1 van de bestuursleden of een gedelegeerde namens Swift Atletiek aanwezig zijn.
5. De secretaris zal de ledenadministratie verwittigen alsmede eventueel de juco om het overlijden administratief goed te verwerken.

Bijlage E: overzicht trainers met Reanimatie / AED diploma en EHBSO

Naam	Voornaam	Datum deelname
Bergs	Loes	26-10-2012
Bopp	Robert	23-10-2012
Bopp	Luca	23-10-2012
Buijzen	Fabian	26-10-2012
Buijzen	Julian	26-10-2012
Coenen	Wim	26-10-2012
Dijkstra	Alain	23-10-2012
Geraedts	Denice	26-10-2012
Giesberts	Thom	26-10-2012
Hasebos	Martin	23-10-2012
Hommelberg	Jeroen	23-10-2012
Klaassen	Guido	26-10-2012
Sampers	Driek	26-10-2012
Schlicksupp	Marc	26-10-2012
Sommers	Juul	26-10-2012
Sommers	Elke	26-10-2012
Stroeken	John	23-10-2012
Stroeken	Inge	26-10-2012
Vaessen	Marcel	23-10-2012
Bruggen van der	Laurent	26-10-2012
Babic	Ruud	
Meeuwissen	Henk	
Vaessen	René	29-10-2012
Zonnevijlle	Marian	

