

# EHBO-protocol Zomer U.S.S.V. Softijs



Aangemaakt: 03-2024, Joost Smeets i.o.m. Veiligheidscommissie 2023-2024

Aangepast: 07-2024, Joost Smeets i.o.m. Veiligheidscommissie 2024-2025

## Inhoudsopgave

Doel van EHBO-protocol	1
Contactgegevens	1
Algemeen	2
EHBO Zomertrainingen	2
Fietstraining	2
Hardlooptraining	3
Shorttracktraining	3
Droogtraining	3
Skeelertraining	4
Stroomschema - EHBO	4
Stroomschema - Bestuur	5
EHBO-protocol	6
Verantwoordelijkheden veiligheidscommissie	6

## Doel van EHBO-protocol

Het doel van dit protocol is om EHBO'ers en andere leden handvatten te bieden om adequaat te kunnen handelen bij een mogelijk incident.

## Contactgegevens

Levensbedreigend of bij twijfel? Altijd **112** (laten) bellen!

Spoedeisend, maar niet levensbedreigend? Huisartsenpost bellen op **088 130 9670**.

Bij de shorttracktraining kan de ijsmeester ingelicht worden via **06-12402580**.

## Algemeen

Aan het begin van elke training dient het bestuur of de organiserende commissie aan de deelnemers bekend te maken wie die training de EHBO'er is.

Algemeen gelden de volgende adviezen voor EHBO'ers:

- Let op je eigen veiligheid
- Beoordeel de situatie
- Verricht eerste hulp
- Schakel hulp in en overleg met omstanders/andere hulpverleners
- Houd contact met de patiënt, houd deze rustig en leg uit wat er gebeurd is en gaat gebeuren
- Neem indien mogelijk en gewenst tijd voor een korte **time-out** om met een ander aanspreekpunt te overleggen over de gewenste vervolgstappen en hoe deze uit te besteden zijn
- Probeer er op te letten dat het niet te druk bij de patiënt wordt

In het geval dat een EHBO'er zelf patiënt is en hulp nodig heeft, dan zorgt het bestuur dat er zo snel mogelijk een EHBO'er ter plaatse is. Als deze er niet is, wordt gehandeld naar iemands beste kunnen.

## EHBO Zomertrainingen

In de zomer zijn er verschillende zomertrainingen, waarbij de EHBO net anders geregeld is. Deze wordt hieronder uitgelegd voor de fietstraining (maandag), hardlooptraining (dinsdag), shorttracktraining (dinsdag), droogtraining (woensdag) en skeelertraining (donderdag).

### Fietstraining

Bij de fietstraining wordt meestal in meerdere groepen getraind. Het advies is één EHBO'er per fietsgroep mee te laten gaan. De organiserende commissie dient dit te regelen door onderling af te stemmen wie van hen of het bestuur EHBO'er kan zijn en aanwezig is. Als daar niemand naar voren komt, kan aan de beschikbare EHBO'ers gevraagd worden wie er van hen komen naar de training en EHBO'er zou willen zijn. Indien dan nog niemand gevonden is, is de/het aanwezige trainer/bestuurslid in de fietsgroep het aangewezen aanspreekpunt qua EHBO, ook al is deze niet bevoegd of bekwaam.

Tijdens de fietstraining dient er één EHBO set per fietsgroep mee te gaan. Ook het geplastificeerde EHBO protocol kaartje wordt meegenomen. De organiserende commissie is verantwoordelijk voor de aanwezigheid van deze spullen op de training, maar kan dit in overleg overlaten aan de aanwezige bestuursleden. De EHBO'er op de training dient de benodigde spullen bij te dragen.

Daarnaast is het belangrijk dat alle leden bekend zijn met de fietsregels, welke ook op de website vermeld staan.

Tijdens toertochten gelden bovenstaande richtlijnen ook en dient er per toergroep één EHBO'er te zijn met een EHBO set en geplastificeerd EHBO kaartje.

## Hardlooptraining

Bij de hardlooptraining is er één EHBO'er aanwezig. De organiserende commissie dient dit te regelen door onderling af te stemmen wie van hen of het bestuur EHBO'er kan zijn en aanwezig is. Als daar niemand naar voren komt, kan aan de beschikbare EHBO'ers gevraagd worden wie er van hen komen naar de training en EHBO'er zou willen zijn. Indien dan nog niemand gevonden is, is de/het aanwezige trainer/bestuurslid het aangewezen aanspreekpunt qua EHBO, ook al is deze niet bevoegd of bekwaam.

Tijdens de hardlooptraining dient er één EHBO set mee genomen te worden. Ook het geplastificeerde EHBO protocol kaartje wordt meegenomen. Deze liggen op Olympos in de kasten van Softijs. De organiserende commissie is verantwoordelijk voor de aanwezigheid van deze spullen op de training, maar kan dit in overleg overlaten aan de aanwezige bestuursleden. De EHBO'er op de training dient de benodigde spullen bij te dragen.

## Shorttracktraining

Bij de shorttracktraining is er minimaal één EHBO'er aanwezig. De organiserende commissie dient dit te regelen door een EHBO'er te vragen of deze naar de training komt en EHBO'er zou willen zijn. Er moet altijd een EHBO'er aanwezig zijn op het ijs. Voorafgaand aan de training dient de organiserende commissie te controleren of het EHBO-hok open is. Verder leggen zij de EHBO-koffer van Softijs naast het ijs met daarbij een telefoon, mocht er om hulp gebeld dienen te worden. Het geplastificeerde EHBO protocol kaartje moet gegeven worden aan de EHBO'er. De organiserende commissie is verantwoordelijk voor de aanwezigheid van deze spullen op de training, maar kan dit in overleg overlaten aan de aanwezige bestuursleden.

Indien er bij de shorttracktraining twee EHBO'ers aanwezig zijn, hetgeen de voorkeur heeft, dan wordt het EHBO-protocol winter gevolgd, wat betekent dat er een patiëntgerichte EHBO'er en een overziende EHBO'er is.

## Droogtraining

Bij de droogtraining is er één EHBO'er aanwezig. De CTK dient af te stemmen wie van het bestuur EHBO'er kan zijn en aanwezig is. Als daar niemand naar voren komt, kan aan de beschikbare EHBO'ers gevraagd worden wie er van hen komen naar de training en EHBO'er zou willen zijn. Indien dan nog niemand gevonden is, is de/het aanwezige trainer/bestuurslid het aangewezen aanspreekpunt qua EHBO, ook al is deze niet bevoegd of bekwaam.

Tijdens de droogtraining dient er één EHBO set mee genomen te worden. Ook het geplastificeerde EHBO protocol kaartje wordt meegenomen. Deze liggen op Olympos in de kasten van Softijs. De CTK is verantwoordelijk voor de aanwezigheid van deze spullen op de training, maar kan dit in overleg overlaten aan de aanwezige bestuursleden..

## Skeelertraining

Bij de skeelertraining is er één EHBO'er aanwezig. De organiserende commissie dient dit te regelen door onderling af te stemmen wie van hen of het bestuur EHBO'er kan zijn en aanwezig is. Als daar niemand naar voren komt, kan aan de beschikbare EHBO'ers gevraagd worden wie er van hen komen naar de training en EHBO'er zou willen zijn. Indien dan nog niemand gevonden is, is de/het aanwezige trainer/bestuurslid het aangewezen aanspreekpunt qua EHBO, ook al is deze niet bevoegd of bekwaam.

Tijdens de skeelertraining is de EHBO doos aanwezig in het gebouw bij de skeelerbaan. De organiserende commissie is verantwoordelijk voor het halen van de sleutel van het gebouw om bij de EHBO doos te komen. Ook het geplastificeerde EHBO protocol kaartje wordt meegenomen. De organiserende commissie is verantwoordelijk voor de aanwezigheid van deze spullen op de training, maar kan dit in overleg overlaten aan de aanwezige bestuursleden.

## Stroomschema - EHBO

Tijdens de training krijgen de EHBO'ers onderstaand kaartje mee. Hierop staan stappen die gevolgd kunnen worden en een QR-code naar het algemene EHBO-protocol met informatie over het verlenen van eerste hulp.

**Voorkant**


**Achterkant**

## Stroomschema - Bestuur

Het bestuur coördineert tijdens een ongeval de taken, zodat een EHBO'er zelf geen mensen hoeft aan te sturen en kan focussen op de patiënt. Zij hebben daarvoor het onderstaande kaartje. Deze hoeft de EHBO'er natuurlijk niet te kennen, maar het kan fijn zijn om te weten welke taken het bestuur op zich neemt. In principe belt het bestuur altijd de noodcontactpersoon indien 112 gebeld is, anders gebeurt dit enkel in overleg met de patiënt

## EHBO-protocol

Via onderstaande knop of QR-code kan je naar het algemene EHBO-protocol gaan, waar informatie te vinden is over eerste hulp verlenen:

 EHBO-protocol.pdf of gebruik onderstaande link:

[https://drive.google.com/file/d/1TXtZBLw46uTKZOmcGAIZkF-b753OCpUz/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1TXtZBLw46uTKZOmcGAIZkF-b753OCpUz/view?usp=drive_link)



## Verantwoordelijkheden veiligheidscommissie

In het geval van een ongeluk is de veiligheidscommissie betrokken bij de evaluatie. Hierbij worden het bestuur, de EHBO'ers, andere betrokkenen en eventueel de patiënt uitgenodigd en wordt besproken hoe er gehandeld is en wat er eventueel beter kan. Eventuele vervolgstappen die hieruit komen worden door de veiligheidscommissie (in samenspraak met het bestuur) ondernomen. Daarnaast is de veiligheidscommissie verantwoordelijk voor alle EHBO-protocollen en het up-to-date houden daarvan. Inhoudelijke vragen kunnen gesteld worden via [veiligheidscommissie@ussvsoftijs.nl](mailto:veiligheidscommissie@ussvsoftijs.nl).