

DRAAIBOEK EHBO

EVENT

6E EDITIE HAREN-HAREN

1 JULI

INHOUDSOPGAVE

1	Inleiding.....	3
2	Planning zondag 1 juli	3
3	Locaties.....	3
4	Kern contactlijst	3
5	Vrijwilligers.....	4
6	Materialen	4
7	Calamiteiten	4
8	Route	5
8.1	Omleidingen van de route	5
9	Ongeval / blessure.....	7
9.1	Niet levensbedreigende situaties	7
9.2	Levensbedreigende situaties.....	7
9.3	Obstructie door ongeval	7
10	Weer.....	7
10.1	Weersomstandigheden	7
11	Hoe te handelen bij zware weersomstandigheden zoals storm en/of onweer.	8

1 INLEIDING

Dit draaiboek is opgesteld voor het wielerevenement Haren-Haren met betrekking tot de EHBO op zondag 1 juli.

Doelstelling evenement: De wielrenner een ultieme beleving geven van het evenement.

2 PLANNING ZONDAG 1 JULI

Wanneer	Wat	Waar	Team	Wie
08:00	Aanwezig	Clockhuijsplein	Team Haren	EHBO vereniging
08:45	Vertrek	Clockhuijsplein	Teams volgauto's	Jorik, Astrid Harke,
09:15	Aanwezig op verzorgingspost tussenstop	Bakker Joost	EHBO-team	
	Aanwezig op verzorgingspost Haren Ems	Flugplatz Dankern		
17:00	Terugkomst in Haren	Clockhuijsplein	EHBO-team	

3 LOCATIES

- **Start en finish locatie;** 't Clockhuys; Brinkhorst 3, 9751 AS Haren
- **Verzorgingspost tussenstop;** Bakker Joost; Hoofdstraat 6, 7873 BC Odoorn
- **Verzorgingspost Haren Ems;** Flugplatz Dankern; Am Flugpl., 49733 Haren (Ems) DE

4 KERN CONTACTLIJST

Naam	Taak	Telefoonnummer
Noodnummer	Calamiteiten intern	+31 6-15203070
Jeroen de Grijs	Event coördinator	+31 6-53148564
Ronald Zuidema	Event coördinator	+31 6-13045086
Astrid vd Steeg	EHBO	+31 6-44788395
Eelco Borgman	Routes Verzorgingspost Haren Ems	+31 6-46058663
Vincent Brouwer	Motorbegeleiding	+31 6-50504771
Lars Roos	Verzorgingspost Odoorn	+31 6-31627711

5 VRIJWILLIGERS

Vrijwilliger	Locatie	Telefoonnummer
Jorik Eggen	Chauffeur volgauto Duitsland	+31 6 27832335
Astrid Vd Steeg	EHBO volgauto Duitsland	+31 6 44788395
Harke Bos	Chauffeur volgauto Odoorn	+31 6 53799592
Jan Oome	EHBO volgauto Odoorn	+31 6 46638866
Iris Hesseling	Haren ('s ochtends)	+31 6 46675796
Anne Meiboom	Haren ('s ochtends)	
Clara Visscher	Haren ('s middags)	
Petra Siersema	Haren ('s middags)	
Klaas Vijfschaff	Odoorn	+31 6 41033394
Jur Boomker	Odoorn	

6 MATERIALEN

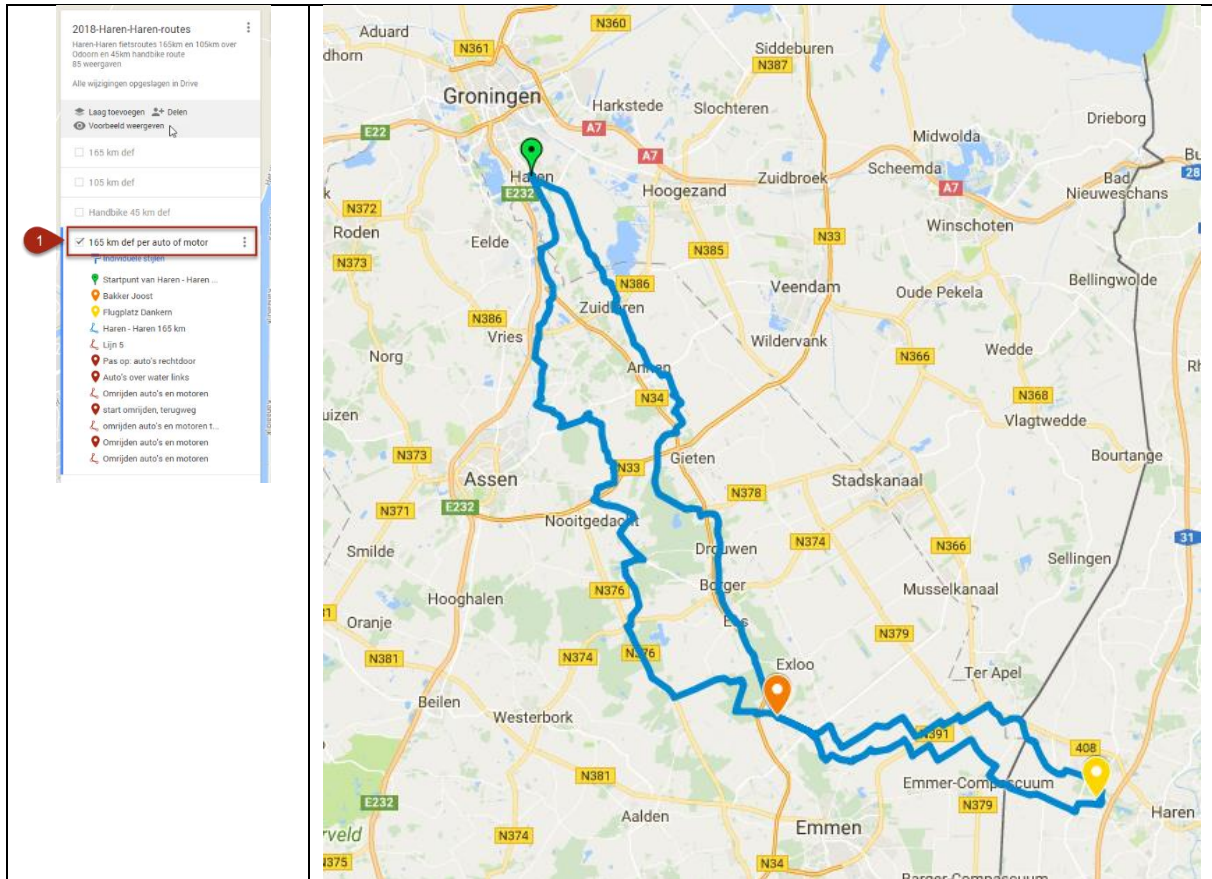
- Defibrillator – van Bartels Hoveniers in bus van Harke Bos
- 2 Doos van 24 AA flesjes te verdelen over beide bussen
- Waterflessen voor beide bussen
- 2 Fietspompen

7 CALAMITEITEN

Dienst	Telefoonnummers
Noodnummer organisatie	06-15203070
Doktersdienst	0900-8844
Dokterspost in Drenthe	0900-1120112
Noodnummer	112

8 ROUTE

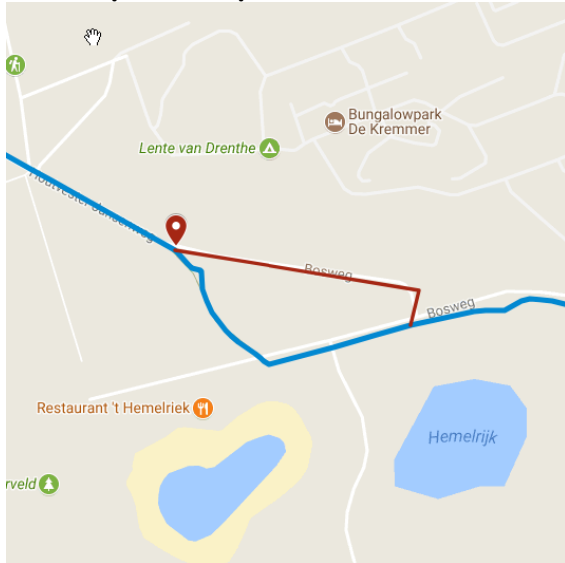
- Vooraf route in navigatie zetten
- GPX routes downloaden via: <https://www.haren-haren.nl/informatie/>
- Google Maps 2018 routes inclusief een route voor omrijden: <https://drive.google.com/open?id=197eArbBMS4rwfF96n1c6F-8oDnHhkFb8&usp=sharing>



8.1 OMLEIDINGEN VAN DE ROUTE

1. Nije Hemelrijk, links aanhouden "Bosweg", einde weg weer links.
2. Voor Duitse grens, op "Matenweg" linksaf, onder N366 door, rechtsaf naar Rückenbroekerweg, einde linksaf op N366
3. Vanaf verzorgingspost Bakker Joost, terug naar Hoofdstraat, rechtsaf Torenweg, Torenweg links aanhouden naar Torenweg, rechtsaf naar Achterweg
4. Na Gasteren, op Visvliet rechtdoor naar Gasterenseweg, rechtsaf naar Taarloseweg en rechtdoor op Hoofdweg. Je komt in Taarlo terug op de route.

Ad. 1. Nije Hemelrijk



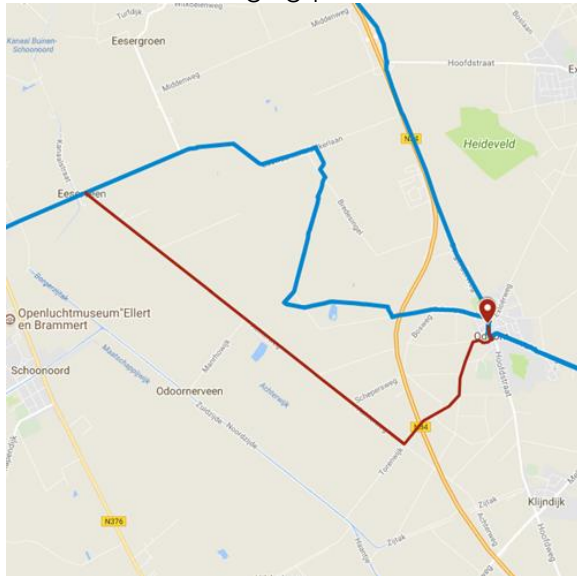
Fietsers gaan over fietspad, rechts aanhouden. Motoren en auto's rechtdoor. Einde weg links.

Ad. 2. Duitse Grens



Over het water linksaf naar Rütenbroekerweg.

Ad. 3 Vanaf verzorgingspost Bakker Joos



Terugweg vanaf Bakker Joost.

Ad. 4 Na Gasteren



Terugweg na Gasteren

9 ONGEVAL / BLESSURE

Tijdens een wielerevenement kunnen ten alle tijden ongevallen voorkomen. Zorg altijd voor eigen veiligheid en blijf rustig. Hoe te handelen bij:

9.1 NIET LEVENSBEDREIGENDE SITUATIES

Zorg eerst voor je eigen veiligheid en bel het **noodnummer van de organisatie** op het telefoonnummer: **06-15203070**

Geef duidelijk aan waar het slachtoffer zich bevindt en geef het telefoonnummer door waarop teruggebeld kan worden. De organisatie zorgt dat een EHBO-er ter plaatse komt of dat een ambulance moet komen. De organisatie belt het telefoonnummer van de doktersdienst: 0900-8844 of de EHBO-er.

9.2 LEVENSBEDREIGENDE SITUATIES

Zorg eerst voor je eigen veiligheid en bel dan het algemene alarmnummer 112. Geef duidelijk aan waar het slachtoffer zich bevindt en wat de verwondingen zijn. Bel vervolgens het noodnummer van de organisatie (06-15203070)

9.3 OBSTRUCTIE DOOR ONGEVAL

Zorg voor tijdig aangeven van het noodgeval voor andere renners.

10 WEER

10.1 WEERSOMSTANDIGHEDEN

Als er warme weersomstandigheden zijn, wel heet maar een lage luchtvochtigheid, maar niet zodanig dat een toertocht zou moeten worden afgelast is het verstandig om de hulporganisaties (ziekenhuis, ambulance, politie) te informeren over het evenement. Zij dan kunnen rekening houden met mogelijke calamiteiten.

11 HOE TE HANDELEN BIJ ZWARE WEERSOMSTANDIGHEDEN ZOALS STORM EN/OF ONWEER.

Zorg hier voor een serieuze risicoanalyse van de tocht. Vraag: met wat voor soort weersituatie heeft u te maken?

Zwaar onweer: Zorg dat je goed geïnformeerd bent door een weerstation. Het is belangrijk om te weten wanneer er onweer wordt verwacht. Als het onweer tegen de avond wordt verwacht, is het natuurlijk niet zo belangrijk als iedereen voor 15.00 uur binnen is.

Zware storm: Zijn er dreigingen van zware stormen windkracht > 8? **Laat dan de tocht niet doorgaan.** Zijn er **dreigingen van vallende takken en/of bomen na een storm? Laat dan de tocht niet doorgaan.**

Tien tips voor deelnemers om aandoeningen **bij extreem warm weer** te voorkomen.

- 1) Zweet moet verdampen. Zorg voor **goede kleding**. Zweet kan makkelijk verdampen als de kleding gemaakt is van licht, ademend en los geweven materiaal.
- 2) **Beschermen tegen de zon.** Bescherm het **hoofd** met een zweetband en/of Buff. Tegen felle schittering van de zon is een zonnebril of donkere contactlenzen geen overbodige luxe. Op de langere termijn is dit ook beter voor de **ogen**. De **huid** kan het best beschermd worden met een zonnebrandcrème met een goede beschermingsfactor.
- 3) Kramp. Als men **onvoldoende drinkt en veel zweet**, kunnen er door het zoutverlies spierkrampen ontstaan in bijvoorbeeld de kuiten. Even afstappen, wat drinken en dan verdwijnt het meestal wel weer
- 4) Voldoende vocht. Zorg ervoor voldoende te drinken. Bij kortdurende inspanningen, bijvoorbeeld een training van een uur, is water drinken een goede manier om vochtverlies aan te vullen.
- 5) Mineralen en koolhydraten aanvullen. Bij langere trainingsperioden en tijdens toertochten is het verstandig om niet alleen het vocht, maar ook de mineralen en koolhydraten aan te vullen. **Isotone dranken** zijn hiertoe uitstekend geschikt. Na één à twee uur sporten raken ook de koolhydraatreserves uitgeput. Sportdranken met extra energie kunnen de sportprestaties verbeteren.
- 6) **Geen zouttabletten** Vroeger werden zouttabletten soms aanbevolen op warme, hete wedstrijddagen. Doe dit echter niet. Hoewel het juist is dat zweet zout bevat, is het gebruiken van zouttabletten vergelijkbaar met het drinken van zeewater als je dorst hebt. Het verergert het probleem alleen maar. Drink ruim vocht en vul het verlies van zouten aan met het natuurlijke zout van je voeding.
- 7) **Pauze houden.** Tijdens rijden in de hitte is ruim gebruik van pauzes (vijftien minuten rust) aan te bevelen. Koel het gezicht als het kan met koud water. Zorg voor aanvulling van het vochtverlies en vergeet niet te eten.
- 8) Gewichtsverlies peilen. Weeg jezelf voor en na de training of toertocht. Een gewichtsverlies van slechts 2 procent daalt al je prestatie met 10 procent. Voor iemand van 75 kg betekent dit 1,5 liter vocht. **Vul vochttekorten, ook na de training of toertocht, zo snel mogelijk aan.**
- 9) Wel of niet fietsen. Fiets tochten hoeven in het algemeen niet afgelast te worden. Wel is aan te bevelen om alleen in de ochtend of 's avonds te fietsen. Voor de organisatie is dan te overwegen om de lengte van de tocht in te korten bij extreme hitte (boven 30 graden) De aanbeveling is om de tocht zodanig in te korten dat de deelnemers voor 14.00 uur terug zouden kunnen zijn.