

Calamiteitenplan voor runningtherapie en/ of (hard)looptraining

Bedrijf: vherken coaching, communicatie en training

Adres: Dijkerhoekseweg 20A

Postcode/plaats: 7451 LV Holten

Telefoonnummer: 06-30 721 789

Voorwoord:

Het doel van een calamiteitenplan is de omvang en de gevolgen van een calamiteit zo mogelijk te beperken. In het calamiteitenplan is voor een aantal verschillende incidenten de te nemen maatregelen opgenomen. Hierdoor kan bij een eventuele optredende calamiteit doeltreffender worden gereageerd. Het calamiteitenplan behandelt twee belangrijke calamiteiten zoals een lichamelijk ongeval of ongemak (A) en onweer (B).

Voor de start

Bij thuisblijvers of bij de partner (zakelijk of familiaal) is bekend waar (locatie) de runningtherapie en/ of (hard)looptraining plaats vindt en de duur. Mocht de runningtherapeut of cliënt(en) en/ of deelnemers na de afgesproken tijd niet thuis zijn, kan gericht gezocht worden. (Een lege telefoon en een blessure die verplaatsing onmogelijk maakt zijn twee factoren die gelijktijdig voor kunnen komen).

De runningtherapeut/ (hard)looptrainer heeft van de cliënt(en) en/ of deelnemers het ICE-nummer (In Case of Emergency) zodat bij een calamiteit eventueel het thuisfront gebeld kan worden.

Middelen:

Een belangrijk uitgangspunt is dat de runningtherapeut en/ of (hard)looptrainer altijd een compleet rugtasje bij zich heeft. Daarnaast wordt het de runningtherapeut en/ of (hard)looptrainer sterk aanbevolen om een telefoon die opgeladen is tijdens de sessies/ trainingen mee te nemen.

Inhoud rugtas:

- Opgeladen mobiele telefoon
- Flesje water (schaafwond/uitdroging/koeling)
- Geld (eventueel taxi nemen)
- Dextro (laag suikerspiegelgehalte/onwel worden)
- Basis EHBO doosje

A. Calamiteit ongeval of ongemak

Bij een blessure of onwel worden begeleidt de runningtherapeut en/ of (hard)looptrainer de persoon naar het startpunt. Uitzonderingen zijn mogelijk en zal in overleg met de betrokkene worden gemaakt.

De runningtherapeut en/ of (hard)looptrainer beslist of het verantwoord is de cliënt alleen naar huis te sturen.

- De runningtherapeut en/ of (hard)looptrainer moet altijd weten waar zij zich bevindt.
- Bij een ernstige blessure of hartstilstand wordt direct 112 gebeld.
- De runningtherapeut en/ of (hard)looptrainer zorgt er voor dat zij weet waar de dichtstbijzijnde AED aanwezig is. Bij reanimatie wordt het reanimatieproces gestart. (de runningtherapeut en/ of (hard)looptrainer heeft een reanimatiecursus gevolgd en volgt jaarlijks de herhalingscursus en een basis EHBO-cursus).
- Bij verstuijing niet de schoen uitdoen, maar eventueel aansnoeren en direct naar het startpunt terugkeren.
- Bij flauwvallen benen omhoog houden en water aanbieden. Daarna direct terug naar het startpunt.

B. Onweer of heel slecht weer

Tijdens de intake maakt de runningtherapeut en/ of (hard)looptrainer duidelijk dat trainingen altijd doorgaan ook als het regent of stormt. Slechts bij onweer zal de training geen doorgang vinden. De runningtherapeut en/ of (hard)looptrainer is verantwoordelijk dat zij duidelijk naar de cliënt(en) en/ of deelnemers communiceert of een training wordt afgelast.

Richtlijnen bij plotselinge onweer tijdens een training:

- Bij onweer zo snel mogelijk terugkeren naar het startpunt.
- Het bos is veiliger dan een open veld.
- Niet schuilen onder een boom maar in een greppel of jezelf klein maken.