

Veiligheid en ongevallenzorg RTFC hoog in het vaandel!!



De veiligheid, gezondheid en ongevallenzorg zijn de laatste tijd belangrijke items geworden bij de RTFC. Denk voor wat betreft de veiligheid aan de cursus wegkapitein die een aantal van ons heeft gevolgd.

Door een samenwerkingsverband met TV Zoetermeer '77 is er nu ook aandacht besteed aan de gezondheid en ongevallenzorg. Hoe zit dat precies?

Naar aanleiding van een oproep aan al onze leden om een EHBFO cursus (Eerste Hulp Bij fiets Ongelukken) bij te wonen, hadden zich 5 leden opgegeven. (Jeroen van Rijn, Rob Koks, Wilfried van Winden, Clint Pennings, en Robbie Huijnen).

Het ging om twee bijeenkomsten welke gehouden zouden worden bij TV Zoetermeer. TV Zoetermeer had zelf ook 5 leden naar de bijeenkomst gestuurd. De bijeenkomsten werden gehouden op 28-10-2023 en 11-11-2023 en werden gegeven door Erik Lammers. Erik is gecertificeerd lesgever en wist ons op een enthousiaste leuke en speelse manier veel kennis aan te reiken. Er zijn veel dingen behandeld. Het zou echter te ver gaan om dit allemaal in detail te vertellen. Daarom hieronder een beknopte versie van het geen we behandeld hebben.

Aan bod zijn gekomen veiligheid, letsels en reanimatie.



Veiligheid

Bij een ongeval is in eerste instantie de veiligheid van het slachtoffer belangrijk, maar natuurlijk ook de veiligheid van de hulpverleners en het restant van de RTFC groep. Het zou kunnen dat het slachtoffer verplaatst moet worden i.v.m. veiligheid. Hiervoor hebben wij de Rautek greep geoefend.

Letsels

Luchtweg-belemmering, hartklachten, wond met veel bloedverlies, beroerte, hersenletsel, nekwerfleschade, onderkoeling, oververhitting, botbreuken, schaafwonden en tenslotte hoe te handelen bij jeuk van de eikenprocessierups.

Reanimatie

Tijdens dit gedeelte van de cursus hebben wij de stabiele zijligging geoefend. Ook de buikdraai, (hoe leg je een slachtoffer stabiel als deze op de buik ligt) kwam aan bod.

Natuurlijk ook het reanimatie proces in combinatie met de AED (automatische externe defibrillator).

Wij vonden het een zeer nuttige cursus. Je kan er niet alleen je voordeel mee doen bij ongevallen tijdens de fietsritjes, maar bij elke ongevallen situatie (denk aan thuis, werk of in het openbaar).

Omdat wij het zo nuttig vonden, is het idee ontstaan om hier een vervolg aan te geven: opnieuw een cursus voor een nieuwe groep RTFC-ers, en een (half-)jaarlijks opfrisuurkje voor degenen die al deel hebben genomen.

Bij de geringste twijfel, bel altijd direct 112 bij een ongeval. 112 zal je begeleiden wat te doen in jouw ongevalssituatie.

