

<b>Inhoud:</b>	<b>pag.</b>
<u>Algemeen</u>	
1 Inleiding	2
2 Doel	3
3 Organisatie	4
4 Inwerkingtreding organisatie	5
5 Taakomschrijvingen	6
<u>Voor de EHBO-afdelingen</u>	
6. Draaiboek voor de EHBO	7
6.1 Verzoek aan de EHBO afdelingen	7
6.2 Jaarlijks bijwerken van het draaiboek	7
6.3 Activiteiten t.b.v een goede EHBO-post	8 - 11
6.4 Activiteiten in september	12
6.5 Activiteiten in september	13
6.6 Activiteiten in november	14
6.7 Bij aanhoudende vorst	15
6.8 Na afkondiging van een Elfstedentocht	16
6.9 De dag <u>voor</u> de tocht	17
6.10 De dag van <u>DE TOCHT</u>	18-19
6.11 De dag <u>na</u> de tocht	20
Bijlagen:	
I Behandelingsadviezen	21-24
II Adviezen voor deelnemers Elfstedentocht	25-27
III Lijst met posten	28-43
IV Lijst van Rayonhoofden	44
V Lijst van secretariaten langs de route	45-51
VI Lijst met verwachte doorkomsttijden rijders	52
VII Lijst van plaatsen waar sportmassage is	53
VIII Declaratielijst	54-55
IX Overzicht behandelde letsels	56-59
X Brief voor verwijzing naar ziekenhuis	60
XI Registratiekaartjes	61
XII Uitleenbewijs materialen Rode Kruis	62

## **1 Inleiding.**

De hulpverlening bij grote evenementen vereist een krachtige organisatie met een goede structuur.

Draaiboeken voor de verschillende hulpverleningsorganisaties zijn noodzakelijk, draaiboeken die goed op elkaar aansluiten en op elkaar zijn afgestemd.

De Elfstedentocht per schaats is een evenement, dat een goede hulpverlening vraagt.

Ter ondersteuning van de EHBO-posten en de hulpverlening door het Rode Kruis wordt een EHBO/Rode Kruis coördinatiecentrum ingericht.

In dit centrum bevinden zich vertegenwoordigers van het Nederlandse Rode Kruis district Friesland en van het district Friesland van de Koninklijke Nederlandse Vereniging EHBO.

Het centrum is facilitair en ondersteunend aan het totale hulpverleningsproces EHBO/Rode Kruis.

In de hoofdstuk 2 t/m 5 wordt een en ander nader omschreven.

## 2 Doel.

### 2.1 Doel van het draaiboek:

Het doel van het draaiboek is om het proces van de hulpverlening van de EHBO en het Rode Kruis Friesland in werking te stellen indien er op korte termijn een Elfsteden schaatstocht wordt georganiseerd en om de hulpverlening conform dat draaiboek te laten plaatsvinden.

### 2.2 Inwerkingtreding van het draaiboek:

De EHBO-verenigingen en de Rode Kruiseenheden zullen gedurende vele maanden moeten zorgen voor het actueel houden en kunnen reeds in de herfst van ieder jaar de nodige werkzaamheden op **eigen initiatief** verrichten.

De daadwerkelijke inwerkingtreding van het proces van de hulpverlening wordt gestart als van het Bestuurslid Medische Zaken van het Elfsteden bestuur het voorsignaal wordt gegeven, dat de tocht op korte termijn zal worden verreden.

Door middel van het vastgelegde alarmering- en inzetprotocol wordt de hulpverleningsorganisatie van de EHBO en het Rode Kruis Friesland gealarmeerd.

### **3 Organisatie.**

#### **3.1 Het Coördinatiecentrum.**

Het gebouw van de afdeling Leeuwarden Rode Kruis, [Celciusweg 39, 8912 AM](#) te Leeuwarden zal ingericht worden als coördinatiecentrum.

In het coördinatiecentrum hebben zitting vertegenwoordigers van het district Friesland van de Koninklijke Nederlandse Vereniging EHBO en het Rode Kruis Friesland.

In het coördinatiecentrum is aanwezig twee á drie binnenkomende en uitgaande telefoonlijnen, een fax en een PC.

Tevens zijn er voldoende mogelijkheden voor de catering.

Het coördinatiecentrum is facilitair en ondersteunend aan het totale hulpverleningsproces.

#### **3.2 Het coördinatieteam.**

Het coördinatieteam heeft de leiding van de gehele inzet.

Bij dit team komen alle vragen, voorstellen aangaande de hulpverlening door EHBO en het Rode Kruis binnen. Dit team neemt de beslissingen.

Het coördinatieteam is ook belast met het scheppen van voorwaarden voor een adequate samenwerking met de andere disciplines binnen de algehele organisatie van de Elfstedentocht.

De volgende functies maken deel uit van dit team:

- Coördinator district Friesland KNV EHBO
- Coördinator verbindingen Fryslân van het Rode Kruis
- Coördinator Logistiek Rode Kruis
- Coördinator Hulpverlening Rode Kruis
- Coördinator Voorlichting PR EHBO/Rode Kruis.

Het coördinatieteam wordt ondersteund door een administratieve kracht van het Rode Kruis.

## **4 Inwerkingtreding organisatie.**

- 4.1 Het bestuurslid Medische Zaken van het Elfsteden bestuur belegt ieder jaar in oktober een bijeenkomst met de provinciale EHBO/Rode Kruis en met afgevaardigden van alle organisaties, die bij de hulpverlening tijdens een Elfstedentocht zijn betrokken.  
De bijeenkomst vindt plaats in het gebouw van de afdeling Leeuwarden van het Rode Kruis, [Celciusweg 39, 8912 AM te Leeuwarden.](#)

## 5 Taakomschrijvingen.

### 5.1 Coördinatieteam

Het coördinatieteam heeft de zorg voor een adequate algehele hulpverlening.

- Aan de hand van de binnenkomende vragen signaleren van de behoefte van de hulpverlening.
- Het coördineren van alle vragen en opmerkingen alsmede de ondersteuning van de hulpposten. Indien nodig hulp aanvragen van elders via de benodigde instanties.
- Het ondersteunen van het uitvoerend team bij de uitvoering van de hulpvragen.
- Door middel van situatierapporten meewerkende organisaties op de hoogte stellen van de actuele hulpverleningssituatie.
- PR/Voorlichting verzorgen.
- Het zorgen voor een goede afstemming van werkzaamheden van de EHBO en het Rode Kruis.
- Bijdrage verlenen aan de totale evaluatie van de tocht.

## **6 Draaiboek voor de EHBO in samenwerking met rayonhoofden.**

### **6.1 Verzoek aan de afdelingen:**

In verband met wisselingen in besturen binnen EHBO-afdelingen is het van groot belang steeds door te geven aan de secretaris van het bestuur van het district Friesland van de Koninklijke Nederlandse Vereniging EHBO, wie de huidige secretaris van de afdeling is.

En dus verantwoordelijk voor de continuïteit van de organisatie van de EHBO voor de Elfstedentocht op de schaats.

Belangrijk voor een goede organisatie zijn:

- Continuïteit.
- Wijzigingen tijdig doorgeven aan de coördinator van het district Friesland van de KNV EHBO en aan het Rayonhoofd dat verantwoordelijk is.
- Als u de coördinatietaak en het draaiboek van een voorganger overneemt, Controleer dan of het is afgetekend.

### **6.2 Jaarlijks bijwerken van dit draaiboek:**

2007 / 2008 / 2009 / 2010 draaiboek bijgewerkt.

2011 / 2012 / 2013-01 / 2013 / 2013-12 draaiboek bijgewerkt.

2014-11 draaiboek bijgewerkt

2015-11 draaiboek bijgewerkt

2016-11 draaiboek bijgewerkt

2017-01 draaiboek bijgewerkt

2017-11 draaiboek bijgewerkt

2018-11 draaiboek bijgewerkt

2019-11 draaiboek bijgewerkt

2021-11 draaiboek bijgewerkt

### 6.3 Activiteiten t.b.v. een goede EHBO-post.

- 1 Het Rayonhoofd is verantwoordelijk voor de plaats en inrichting van de post en bepaalt wanneer de post opengaat en weer kan sluiten.
- 2 Voor een EHBO post gelden de volgende voorwaarden:
  - overdekt en verwarmd
  - koud en warm water
  - goede verlichting met genoeg stopcontacten
  - tafels en stoelen
  - er moet liefst een vaste telefoon zijn voor contacten met coördinatiecentrum, rayonhoofd, taxivervoerder, huisarts, CPA, enz. Is die vaste lijn er niet maak dan de afspraak met de eigenaar van de dichtstbijzijnde vaste telefoon om die bij uitval van het mobiele net te mogen gebruiken
  - 1 of meer toiletten beschikbaar
  - voldoende zitplaatsen
  - niet te ver van het ijs
  - bankjes op het ijs om de schaatsen af te binden(gemeente, sportvereniging, kaatsvereniging,...). Ook een strobaal kan hiervoor prima dienst doen.
  - de post moet in de steden vlak achter de controlepost liggen
  - een verandering in de plaats van de EHBO-post is behalve bij wijziging van de te rijden route op het laatste moment vanaf enkele weken voor het plaatsvinden van een Elfstedentocht niet meer mogelijk, omdat de exacte plaats van de post door de CPA wordt doorgegeven aan vele diensten, zoals alle ambulancediensten, mobiele medische teams, helikopters en traumaheli, militaire geneeskundige eenheden. Ook zijn wijzigingen in het EHBO/Rode Kruis draaiboek kort voor de tocht niet meer mogelijk
  - voor tijdelijke opvang van stoppers moet een verwarmde en overdekte ruimte beschikbaar zijn(dorpshuis, mfc, café,.....)
- 3 De EHBO verenigingen zijn zelf verantwoordelijk voor de bemensing en de materialen voor de post. Iedere post krijgt via het secretariaat van de vereniging, die de post bemengt, een doos met verbandmiddelen.
- 4 Zorg dat uw post tijdig open en verwarmd is. Opening is minimaal een uur voor doorkomst. Zie pagina 53.
- 5 Contact opnemen met het coördinatiecentrum vindt plaats via de medewerker Rode Kruis (portofonist), die aan de post wordt toegevoegd.
- 6 Zoek ver van te voren contact met een eigenaar van een AED om dat apparaat op de dag van de tocht in de EHBO-post te mogen lenen, (supermarkt/sportvereniging?) Lukt dat niet, laat dat dan voor 1 november weten aan de EHBO-Coördinator van het District.
- 7 De post is herkenbaar te maken d.m.v. EHBO-vlaggen en spandoeken.
- 8 Plaats zo nodig een richtingbord op het ijs (goed zichtbaar).

- 9 Zorg voor voldoende materialen, dekens en een of meer brancards. Hebt u zelf deze materialen niet of niet genoeg laat dat dan voor 1 november weten aan de EHBO-Coördinator van het District. Het District geeft dat door aan het Rode Kruis. Het Rode Kruis laat u weten waar en wanneer u deze zaken kunt afhalen en ook later weer kan inleveren.  
Laat dekens zolang mogelijk in de verpakking, zodat later alleen de gebruikte dekens gereinigd hoeven te worden. Dit reinigen, van de dekens, gaat via het Rode Kruis. De kosten hiervan zijn voor de Elfsteden vereniging.
- 10 Neem contact op met de arts die u een dag van te voren door het Elfstedenbestuur toegewezen wordt om e.e.a. door te spreken.  
Over de deelname is deze arts reeds benaderd door het Elfstedenbestuur.  
De dag voor de tocht komt digitaal een overzicht beschikbaar van welke artsen op welke posten worden verwacht.
- 11 Zorg voor voldoende zaklantaarns en batterijen.
- 12 Bespreek de lijst met behandelingsadviezen met uw arts. In de meeste gevallen zal de arts deze lijst ook ontvangen hebben.
- 13 Op de dag voor de Elfstedentocht ontvangt het secretariaat het materialenpakket of als er sprake is van meer posten ook meer pakketten.
- 14 Laat alles tot het gebruikt wordt in de originele verpakking zitten, zodat wat niet gebruikt is, kan worden teruggegeven en de kosten daarvoor niet in rekening hoeven te worden gebracht.
- 15 De dag na de Elfstedentocht worden de niet gebruikte materialen en de verbandmiddelen opgehaald bij het secretariaat van de post/posten.
- 16 Schaf geen materialen op eigen kosten aan op advies van derden. De ervaring heeft geleerd dat veel daarvan niet wordt gebruikt. Dit kan dan meestal niet worden teruggegeven en dit brengt grote kosten met zich mee en deze worden niet centraal vergoed.  
Overleg desnoods telefonisch over dit onderwerp met de coördinator district Friesland KNV EHBO als u in de knel komt over dit onderwerp.
- 17 Hebt u in de loop van de dag een dreigend tekort aan materialen en kan dit niet lokaal worden opgelost, dan kan dit meestal door de centrale organisatie met een ordonnans of een taxi worden opgelost.
- 18 Stelt u zich voor 1 oktober in verbinding met uw Rayonhoofd om de plaats van de post(en) te bevestigen en/of eventuele wijzigingen van de plaats van de post(en) door te geven aan de coördinator van het Districtsbestuur.
- 19 Ook de plaatselijke politie en gemeente moet van de plaats waar de EHBO-post is gevestigd, op de hoogte worden gebracht. Er blijken op de dag van de tocht veel hulpkrachten van de politie van elders uit het land ingezet te worden, die met de lokale situatie niet automatisch op de hoogte zijn.
- 20 De EHBO-post wordt uitgerust met radiocommunicatie bemenst door een medewerker van het Rode Kruis. Deze radiocommunicatie is alleen bedoeld voor hulpverlening.

- 21 Voor spoedeisende en niet- spoedeisende meldingen moet het alarmnummer 112 worden gebruikt.
- 22 Vervoer van gewonden per ambulance naar het ziekenhuis wordt geregeld door de Centrale Post Ambulancevervoer (CPA). Het alarmnummer is 112. Een verzoek om hulp dient bij voorkeur per vaste telefoon te gaan. Indien men de mobiele telefoon gebruikt vraag dan naar CPA Noord Nederland. Elke EHBO-post heeft een portofonist van het Rode Kruis. Als de telefoonnetten overbelast zijn kan de hulpvraag per portofoon van het Rode Kruis worden gedaan. Voertuigen van het Rode Kruis mogen/kunnen ingezet worden voor vervoer van zittende slachtoffers. Vervoer via privé auto's is voor eigen verantwoording en rekening.
- 23 Zorg voor een goede administratie van de gewonden en benoem iemand, die specifiek hiervoor verantwoordelijk is. Dit hoeft geen EHBO-er te zijn. Zie bijlage XI.
- 24 Maak u zelf duidelijk herkenbaar met EHBO-hesjes.
- 25 Vang de arts en de Rode Kruis medewerk(st)er tijdig op en overleg de taakverdeling voor alle zekerheid nog eens.
- 26 Zorg voor eten en drinken voor uw team, de registrator, arts en de medewerk(st)er van het Rode Kruis. (kosten kunt u declareren via bijlage VIII)
- 27 Zorg dat u bekend bent met de telefoonnummer(s) van de lokale (taxi-) vervoerders of vrijwilligers waarmee het Rayonhoofd afspraken heeft gemaakt om rijders, die stoppen, af te voeren.
- 28 Neem zo nodig tijdig contact op met uw Rayonhoofd met het verzoek voor een ruimte te zorgen als tijdelijke opvang van stoppers. Het nummer in de kolom Rayon in het overzicht van de posten verwijst naar het Rayonhoofd. Weet u niet wie uw Rayonhoofd is vraag het aan de coördinator van het District (zie ook blz. 14 punt 2).
- 29 Laat stoppers uw EHBO-post niet verstoppen.
- 30 Rijders die stoppen zijn zelf verantwoordelijk voor hun schoeisel.
- 31 Rijders zijn zelf verantwoordelijk voor de kosten van vervoer naar Leeuwarden of naar huis als men stopt. Behalve als de tocht door de organisatie wordt afgeblazen.
- 32 Voor de onkosten voor verleende hulp en ziekenvervoer is een deelnemer aan de tocht zelf verantwoordelijk. In de praktijk is vrijwel iedereen hiervoor verzekerd.
- 33 Afvoeren van slachtoffers in uw eigen of andermans auto kan risico met zich meebrengen. Als er iets gebeurt, bent u verantwoordelijk. Regel liever een ambulance of taxi.
- 34 Vermeld op alle lijsten de naam van de post.

- 35 **Vermeld van alle behandelde rijders op het registratiekaartje:  
(kaartje zelf van te voren kopiëren zie bijlage XI)**
- naam
  - adres
  - woonplaats
  - geboortedatum
  - zo mogelijk lidnummer
  - aard van het letsel
  - als u iemand naar een ziekenhuis verwijst dit ook graag melden
  - naam van het ziekenhuis
  - brief voor verwijzing invullen (zie bijlage X)
- 36 De behandelingstaten moeten op de dag na de tocht worden gezonden aan de coördinator district Friesland KNV EHBO, zie bijlage IX en XI
- 37 Uw ingevulde declaratieformulier, vergezeld van alle bonnetjes en betalingsbewijzen kunt u onder vermelding van naam en giro- of banknummer zenden aan de coördinator district Friesland KNV EHBO, **uiterlijk binnen 1 week na de tocht.**
- 38 Diegene die uit hoofde van hun EHBO werkzaamheden zijn betrokken bij een Elfstedentocht zijn op tweeërlei wijze verzekerd: voor wettelijke aansprakelijkheid en voor persoonlijke ongevallen.

## 6.4 Activiteiten in september.

Deze activiteiten moeten elk jaar voor oktober worden uitgevoerd.

- 1 Controleren of het draaiboek bijgehouden is.
- 2 Contact opnemen met de bewoner of eigenaar van het pand, waarin de EHBO-post gevestigd zal zijn tijdens de tocht en vragen of bij een tocht het pand weer voor dit doel gebruikt kan worden.
- 3 Controleren of de in het draaiboek vermelde post nog beschikbaar is en geschikt is als EHBO-post voor de Elfsteden.
- 4 Het Rayonhoofd van de Vereniging De Friesche Elf Steden (zie lijst in bijlagen) zal een bijeenkomst beleggen met alle betrokkenen met het doel de volledige route te bespreken; zorg dat uw afdeling op de bijeenkomst aanwezig is.
- 5 Er mag niets gewijzigd worden aan de EHBO-post locatie zonder overleg met het Rayonhoofd en de coördinator district Friesland KNV EHBO.
- 6 Controleren of uw team compleet is.
- 7 Bij onvoldoende menskracht voor de EHBO-post contact zoeken met een afdeling van de EHBO in een plaats die niet aan de Elfstedenroute ligt. U bent verantwoordelijk voor een voldoende bezetting van de post.
- 8 Lukt het u niet zelf extra hulp in te schakelen, neem dan contact op met de coördinator district Friesland KNV EHBO.
- 9 Geef wijzigingen voor **1 november** door aan de coördinatoren district Friesland KNV- EHBO

De Heer Sjoerd Houtsma  
Skingsterdyk 1 9037 JX Slappeterp  
Telefoon 0518-451630 of 06-22927882  
E-mail [sjoerdhoutsma64@gmail.com](mailto:sjoerdhoutsma64@gmail.com)

Mevrouw Tjitske Muurling – van der Meer.  
Croleskwartier 51 8651 HC IJlst  
Telefoon 06-15528104 E-mail [tmuurling@gmail.com](mailto:tmuurling@gmail.com)

Doorgeven aan de coördinator district Friesland KNV EHBO, postnummer volgens draaiboek, naam, adresgegevens, postcode, plaats en telefoonnummer

- 10 Teken het draaiboek op pag. 7 af als aan deze punten voldaan is.

## **6.5 Activiteiten in september.**

**Deze activiteiten moeten elk jaar voor oktober worden uitgevoerd.**

- 1 Checken of alle wijzigingen betreffende de EHBO-post(en) zijn doorgegeven aan de coördinator District Friesland KNV-EHBO.

Zijn ook de adreswijzigingen in het secretariaat van de EHBO-vereniging doorgegeven aan het secretariaat van het District Friesland KNV-EHBO?

## **6.6 Activiteiten in november.**

**Deze activiteiten moeten elk jaar voor december worden uitgevoerd.**

- 1 Nagaan of er nog werkzaamheden uitgevoerd moeten worden.
- 2 Elk secretariaat kan bij de coördinator van het District Friesland opvragen wie zijn rayonhoofd is.

## 6.7 Bij aanhoudende vorst.

(Er zou wel eens een Elfstedentocht kunnen komen)

- 1 Team bijeen roepen en alle procedures nog eens nalopen.
- 2 Registratie van behandelingsgevallen regelen; hoeft geen EHBO'er te zijn.  
Zie bijlage XI.
- 3 Bekijken of de eigen verband- en hulpmiddelen toereikend zijn. Eventueel in overleg met de plaatselijke huisarts, (oogdruppels, blaarmiddelen, tape)  
Ook wordt er een pakket materialen uitgereikt, inhoudslijst komt nog.
- 4 Een arts wordt een dag voor de tocht bekend gemaakt. Zie 6.3 punt 16 op pagina 9.
- 5 Hebt u aan dekens en brancards gedacht? Veel mensen hebben nog oude dekens liggen, die niet meer worden gebruikt. Verhuizers beschikken ook vaak over grote voorraden dekens.  
Zie 6.3 punt 47 op pagina 11.
- 6 Hebt u aan een AED gedacht? zie ook 6.3 punt 7 op pagina 8.

## **6.8 Na afkondiging van de tocht door de Vereniging De Friesche Elf Steden.**

- 1 Post inrichten en controleren.
- 2 Contact opnemen met uw team en afspraken maken over de tijd van aanwezigheid aan de hand van de lijst met doorkomsttijden, zie bijlage VI.  
Uur voor de doorkomsttijd de post openen.
- 3 Afspraken maken over verzorging (eten en drinken) van het eigen team en de medewerk(st)er van het Rode Kruis; kosten kunnen in redelijkheid worden gedeclareerd. Bijlage X inzenden aan de coördinator distr. Friesland KNV-EHBO.
- 4 Contact opnemen met uw Rayonhoofd en zo nodig overleggen en melden dat alles geregeld is.
- 5 Zorg, als uw deel van de route in het donker wordt gereden, voor voldoende zaklantaarns en batterijen. Houdt rekening met het feit dat batterijen in de kou minder lang meegaan.
- 6 Maak zo nodig afspraken met lokale taxivervoerders over afvoer van vermoeide rijders die willen stoppen. Vervoer is voor eigen rekening van de rijders, tenzij het Elfsteden bestuur de tocht stopt. Dan wordt centraal vervoer geregeld met bussen. In alle andere gevallen moeten de rijders zelf zorgen voor vervoer. U kunt u hen daarbij helpen door dit eventueel van tevoren in afspraken te regelen.
- 7 Noteer het telefoonnummer van het taxibedrijf, waar uw Rayonhoofd afspraken mee heeft gemaakt.
- 8 Is de registratie goed geregeld, zie bijlage XI. (zo nodig ex. kopiëren)

## 6.9 Dag voor de tocht.

- 1 Zorg ervoor dat er iemand thuis is op het adres van het secretariaat van uw afdeling, dat bij de coördinatordistrict Friesland KNV EHBO bekend is, om de verband- en andere hulpmiddelen en eventueel andere zaken in ontvangst te nemen.
- 2 Controleer of er voldoende "verwijzingsbrieven" zijn, **indien nodig bij kopiëren!**  
zie bijlage X.  
Controleer of er voldoende "registratiekaarten" zijn, **indien nodig bij kopiëren!**  
Zie bijlage XI.
- 3 Controleer een laatste maal de EHBO-post(en) en richt die zo nodig verder in.  
Verwarming in orde? Water niet bevroren?
- 4 Briefing gehele team en **zo mogelijk samen** met de arts en de medewerk(st)er van het Rode Kruis.

## 6.10 Dag van de tocht.

- 1 1 uur voor "doorkomst" van de eerste wedstrijddrijders moet uw team en de medewerker Rode Kruis, die ook EHBO'er is, aanwezig zijn (zie bijlage VI). Zorg dat u herkenbaar bent als EHBO'er. (hesje; EHBO kleding en vlag uit )
- 2 Arts en medewerk(st)er van het Rode Kruis ontvangen en zo nodig nog de taakverdeling bespreken.
- 3 Voor **spoed eisende hulp** is de procedure als volgt:
  - a meldt u telefonisch via alarmnummer 112, vragen naar de CPA-Noord Nederland
  - b Meldt u via een mobiele telefoon via het alarmnummer 112, eveneens vragen naar de CPA-Noord Nederland
  - c Bij uitval van het telefoonnet of andere noodgevallen kunt u uw melding doen via de portofonist van het Rode Kruis. Dit net kent een aantal tussenschakels waardoor in geval van spoedeisende meldingen tijd en mogelijk informatie verloren kan gaan.
- 4 Voor **alle andere communicatie** met het coördinatiecentrum maakt u gebruik van de diensten van de portofonist die aan uw post is verbonden.
- 5 **Mocht u tijdens de tocht opmerkingen hebben over gevaarlijke punten of gevaarlijke situaties voor de rijders, dan contact opnemen met uw Rayonhoofd! Bijvoorbeeld: tak op het ijs, waarover gevallen wordt. Brug niet voldoende verlicht enz. enz.**
- 6 Zorg dat uw team incl. medewerk(st)er Rode Kruis tijdig te eten en te drinken krijgt; zorg tevens, indien nodig voor tijdige aflossing.
- 7 Laat de administratie goed bijhouden door een registrator.
- 8 Behandel volgens het Oranje Kruisboekje en volgens de adviezen in het draaiboek.
- 9 Neem bij twijfel over de behandeling contact op met uw meewerkende huisarts of met het coördinatiecentrum.
- 10 Laat uw post niet verstopten door mensen die even willen zitten, te moe zijn en willen stoppen. Als ze verder niets mankeren, moeten ze als het te vol wordt de post uit en kunnen ze beter gaan uitrusten op privéadressen, in cafés enz.

- 11 Als er meer afstappers zijn dan de afvoer kan verwerken, dan kan het raadzaam zijn samen met uw Rayonhoofd iets te regelen voor tijdelijke opvang. Bijvoorbeeld een café, dorps huis, woonkamer enz. enz.

**LAAT U NIET HINDEREN DOOR HET VOLLOPEN VAN DE EHBO-POST.**

- 12 De post kan pas gesloten worden als uw Rayonhoofd u daarvoor toestemming heeft gegeven. Indien hij dat verzoekt kunt u eventueel samen met de politie een deel van de route controleren op achterblijvers.
- 13 Hef pas hierna uw post op en meldt aan het coördinatiecentrum dat uw post is opgeheven na controle van de route.
- 14 Mensen die afstappen en stoppen met de tocht hoeven **niet** centraal gemeld te worden.
- 15 Adviseer stoppers contact op te nemen met het thuisfront en te melden dat zij gestopt zijn. Dit moet de rijder wel zelf betalen. Als het thuisfront weet dat iemand gestopt is, voorkomt dit vaak onnodige vragen na afloop bij de finish.

## 6.11 De dag na de tocht.

- 1 Ongebruikte materialen in ongeschonden verpakkingen worden teruggenomen; verzamel deze derhalve in afzonderlijk dozen.
- 2 Doe afval in duidelijke herkenbare zakken.
- 3 Dekens: indien u dekens van het Rode Kruis hebt gebruikt, wilt u dan schone en gebruikte dekens apart opvouwen, bundelen en als zodanig kenbaar maken. Alleen gebruikte dekens worden gewassen. Als het goed is hebt u reeds met het Rode Kruis afgesproken wanneer u de dekens weer terugbrengt.
- 4 Zorg dat er iemand thuis is bij het secretariaat van uw afdeling omdat de materialen de dag na de tocht worden opgehaald. De tijd waarop staat bij benadering op de brief, die u kreeg bij de uitreiking van de materialen.
- 5 Stuur de overzichten van behandelde letsels aan de Coördinator district Friesland KNV-EHBO, zie bijlage IX.
- 6 Vul de declaratielijst van gemaakte kosten in en stuur die op naar de coördinator district Friesland KNV EHBO. Vergeet niet de bewijsstukken bij te voegen, uw naam en het rekeningnummer te vermelden.
- 7 Schrijf uw op- en aanmerkingen over de tocht op. **Wacht hier niet mee!** De centrale organisatie wil uw ervaringen graag weten om er voor een volgende tocht van te leren. Gaarne zenden aan de Coördinator district Friesland KNV EHBO.

## Bijlage I

### Behandelingsadviezen t.b.v. artsen en EHBO-ers.

#### 1. BLAREN

##### a. voeten en hielen

- klein: intact laten.
- groot: groot en in de wegzittend, voor zover nog niet spontaan geopend,
- steriel doorprikken en afplakken met compeed, duoderm of second-skin.
- Ook intapen is een goede behandeling.

##### b. blaren elders

- niet openen. Steriel afdekken.

#### 2. ONDERKOELING

##### Algemeen:

Onderkoeling is niet met een gewone koortsthermometer te meten. Die gaat maar tot 35° C. Digitale thermometers geven vaak tot 32° C de temperatuur aan, maar zijn onder de 34° C minder betrouwbaar. Er zijn speciale ondertemperatuur -thermometers in de handel. Over het algemeen kan men stellen dat iemand die rilt niet kouder is dan 32° C. Onder de 31° C is het rillen verdwenen door spierstijfheid. Het rillen is max. bij 34° C a 35° C.

##### Therapie:

Warm inpakken in deken of aluminiumfolie met deken. Ruim, warm en calorierijk drinken geven. Knapt iemand snel op dan is er niets aan de hand. Zo niet dan snelle afvoer naar het ziekenhuis.

### 3. BEVRIEZINGEN VAN DE HUID

-1 <sup>e</sup> graads bevriezingen	Witte huid zonder zwelling, scherp afgegrensd, koud aanvoelend, gestoord oppervlaktegevoel, pijnlijkheid en oppervlakkige stijfheid van de huid.
-2 <sup>e</sup> graads bevriezingen	Als boven met oedeem in het onderhuidse bindweefsel (subcutis). Na 12 – 24 uur ontstaan blaren, meestal hemorragisch (bloederig)
-3 <sup>e</sup> graads bevriezingen	Ook diepe weefsels (spier) zijn bevroren. Vaak blijvende weefselschade door celbeschadiging en plaatselijke trombose van bloedvaatjes.
Therapie	Algemeen: snel opwarmen beperkt de weefselschade. <u>Niet wrijven!</u> Dit geeft mechanische schade naast de thermische schade die er al is. <ol style="list-style-type: none"><li>5-8 minuten opwarmen is meestal voldoende.</li><li>Als het vermoeden is dat er een 2<sup>e</sup> of 3<sup>e</sup> graads bevriezing bestaat moet verder rijden ernstig worden ontraden en is verwijzen naar een ziekenhuis polikliniek raadzaam.</li><li>Denk bij 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> graads bevriezingen aan Tetanus Profylaxe (injectie door arts).</li></ol>
- Kin, neus en oren	Opwarmen met eigen lichaamswarmte (handen) of warmtelamp.
- Vingers en tenen	Opwarmen in warm water van max. 42° C. Denk om een badthermometer! Denk er ook om dat water snel afkoelt. Pas op voor verbrandingen.
- Penis	Plastic bekertje met warm water max. 42° C.
Aanvullende therapie	<ul style="list-style-type: none"><li>pijnstilling: 1-2 tabletten Paracetamol van 500 mg.</li><li>Rookverbod: voorkomen vaatvernauwing door nicotine.</li></ul>

#### **4. OOGLETSEL**

A. Prikkeling. Zanderig gevoel door:

- afkoeling
- stof
- koude wind
- uitdroging
- onvoldoende knipperen

Wazig zien hoort niet bij deze symptomen. Wel kan het oogwit rood zijn (rode ogen).

Therapie:

1. Inerte oogdruppels, zo nodig te herhalen bij de volgende EHBO-post.
2. Skibril met lichte glazen dragen.
3. Verbod in de ogen te wrijven.

B. Bevriezingen van het hoornvlies.

Symptomen:

- (soms) pijnlijk
- wazig zien door zwelling van het hoornvlies.
- ringen zien om lampen

Verschijselen:

- grijs verkleuring van de hoornvlies.
- soms een liggend grijs half maantje zichtbaar over de onderste helft van de iris.
- Therapie: als boven

Extra: Bij pijn consult oogarts

Liever geen verdovende oogdruppels geven!

Bij wazig zien aandringen op stoppen met rijden. De risico's op vallen worden dan te groot.

N.B. Als de klachten de volgende dag niet over zijn, dan contact zoeken met huisarts en eventueel oogarts.

C. Ernstige bevriezingen:

- A. duidelijke grijs hoornvlies.
- B. oppervlak ligt los of geplooid.
- C. (soms) zeer pijnlijk.
- D. wazig zien.

Therapie:

Pijnstillende oogdruppels (eenmaal) of oogzalf. Ook steriel afdekken, niet wrijven.  
Handen op de rug of handen in de zakken en afvoeren naar oogarts.

N.B. Als er een verdenking op oogperforatie bestaat alleen steriel afdekken.  
Oogperforatie treedt nooit spontaan op, alleen bij scherp oogtrauma of ernstig stomp oogtrauma.

## **5. SNEEUWBLINDHEID.**

Dit is het gevolg van UV-verbranding van het hoornvlies en kan optreden bij zonnig weer en veel lichtreflectie in een besneeuwd landschap.

De klachten komen overeen met "lasogen": veel pijn, tranen en wazig zien, en gaan in de loop van 1 a 2 dagen geleidelijk spontaan over. Vaak maakt de pijn een bezoek aan de oogarts noodzakelijk.

Preventie d.m.v. een bril of zonnebril is ook hierbij het meest van belang.

Rijders met sneeuwblindheid zullen de tocht meestal zelf opgeven.

Het kan ook zijn dat de verschijnselen pas later op de dag of de volgende dag opkomen.

Therapie: pijnstillende druppels (eenmaal) en zo nodig afvoeren naar de oogarts.

## **6. SNIJWONDEN /BARSTWONDEN.**

Therapie:

Kleinere wonden: Behandelen met een steristrip of zwaluwstaart, of hechten en steriel afdekken.

Grotere wonden: Arts waarschuwen voor wondhechting.

N.B. Tetanus injectie door arts.

## **7. HERSENSCHUDDING.**

Symptomen: iemand is na een val kortdurend buiten bewustzijn geweest, weet niet wat er gebeurd is en vraagt steeds opnieuw wat er gebeurd is. De uitleg die u geeft wordt "nog" niet onthouden.

Therapie: Stoppen met rijden en naar huis. Het advies geven contact op te nemen met de huisarts. Als het bewustzijn verslechtert in plaats van verbetert snel vervoer naar ziekenhuis.

## **8. VERSTUIKINGEN**

Therapie:

- a. Enkel: Elastisch verband of indien mogelijk tape. Tape kunt u laten aanleggen door een deskundige fysiotherapeut of huisarts
- b. Elders: Elastisch verband.

Overleg als u twijfelt met uw arts of met het coördinatiecentrum.

## **9. MASSAGE.**

*Massage is op vele punten langs de route georganiseerd, zie bijlage VII.*

## **Bijlage II**

*Versie oktober 2017*

### **Hoe komt u goed beslagen ten ijs?**

#### **Adviezen ter voorbereiding op het schaatsen van de Elfstedentocht.**

U staat op het punt deel te nemen aan de Elfstedentocht op de schaats. Natuurlijk bent u goed voorbereid op deze fantastische, maar ook fysiek zeer zware tocht. Denkt u nogmaals aan de volgende punten:

#### **Kleding:**

Slecht weer bestaat niet, er bestaat alleen slechte kleding. Kleding geeft niet alleen bescherming tegen vallen en koude, maar moet ook prettig zitten. Dus: niet knellen en bij voorkeur ademende stof van wol of katoen. Enkele dunne laagjes is te verkiezen boven een dikke laag kleding. Tijdens de tocht draagt u ook als deelnemer een hesje met logo van de Koninklijke vereniging de Friesche Elfstedentochten en open zijanten welke u voorafgaande aan de tocht ontvangt. Dit hesje heeft geen noemenswaardige isolerende werking. Draag altijd handschoenen en ook bij hogere temperaturen, om snij- en schaafwonden te voorkomen.

#### **Helmplicht**

Iedere deelnemer aan de tocht is verplicht een helm te dragen. Schaatsmutsen zonder harde schaal worden niet gezien als helmen. Over de precieze eisen waar de helm aan moet voldoen verwijzen wij naar onze site.

Bij harde wind is de gevoelstemperatuur vaak aanzienlijk lager dan deze in werkelijkheid is. (windchillfactor). Denk bij extra koude en harde wind vooral aan:

Winddichte kleding.

Bivakmuts, dubbele handschoenen en ventilerende skibril (zie ook bevrizing). Gezicht en vitale lichaamsdelen insmeren met watervrije vaseline.

#### **Eten en drinken:**

Bij het schaatsen van de Elfstedentocht verbruikt u uiteraard enorm veel energie. De beste brandstof bestaat uit koolhydraten. Deze zitten vooral in brood, aardappelen, peulvruchten, pasta, rijst, groente en fruit.

Naast een goede bodem koolhydraten in de vorm van bv. een pastamaaltijd, ook voldoende drinken tot 2 uur voor de start. Vermijd koolzuurhoudende dranken, neem bv. isotone sportdranken.

Gelijkmatig blijven eten en drinken tijdens de tocht is van groot belang, bij voorkeur ieder halfuur. Hoewel er langs de route vele (niet door de organisatie georganiseerde) mogelijkheden zijn om te eten en drinken, adviseren wij u om ruim voldoende voedsel en drinken mee te nemen op de tocht.

**Blaren:**

Blaren kunt u voorkomen door gebruik te maken van goed passende, ingereden schaatsen en sokken zonder naden, of anders de sokken binnenste buiten te dragen. Gebruik niet te lange veters en rijg ze van onderaf, zonder te knellen, naar boven toe vast. Ze zijn dan ook makkelijker los te maken/knippen. Neem een paar extra veters mee! Bij alle bijna 70 EHBO-posten langs de route kunt u zich laten behandelen bij blaarvorming. Uiteraard is voorkomen beter dan genezen. Het is te adviseren om preventief de hielen af te plakken met sporttape of second skin. Indien u niet deskundig bent in het aanbrengen van second skin of sporttape, laat dit dan doen door een deskundige ( Rode Kruis, sporttherapeut). Bij de behandeling van blaren in de EHBO-posten is de hoeveelheid second skin zeer beperkt en wordt er voornamelijk gewerkt met sporttape. Wij adviseren u dan ook om zelf second skin mee te nemen.

**Onderkoeling en bevroering:**

Als u bij uzelf of bij mede schaatsers merkt dat zij bleekgrijs zijn, van links naar rechts schaatsen, rillerig en verward, agressief, overdreven opgewekt of onverschillig overkomen, adviseer ze dan om een EHBO-post op te zoeken of ga er zelf heen.

Bij hevige koude is het van belang om uzelf en anderen te controleren op mogelijke bevroeringsverschijnselen van ogen, neus, oren of tenen:

Let op: blauwachtige witte of rode kleur van de ogen, met eventueel een halve witte maan in de iris.  
hard, gevoelloos of ijskoud gevoel, (bewegen wordt pijnlijk en moeilijk).  
blaarvorming.

Bevroren lichaamsdelen nooit warm wrijven, niet boven de kachel, wel lauwwarme kompressen of in lauwwarm water, bij voorkeur 20 tot 30 minuten. Bevroering van het oog is te herkennen aan wazig zien, of bij medeschaatsers blauwachtig witte of rode ogen herkennen. Belangrijk is het om de ogen te beschermen met een ventilerende skibril. Bij gebruik van een skibril met donkere zonwerende glazen wordt geadviseerd om ook een heldere skibril mee te nemen om in het donker ook nog goed zicht te houden. Bij afnemend gezichtsvermogen wordt u dringend geadviseerd een EHBO-post op te zoeken. Bij extra koude dient u uw gezicht en vitale delen in te smeren met watervrije vaseline. (zie boven bij kleding) Neem droge kleding mee of maak afspraken met familie/kennissen om met droge kleding langs de route te staan of te brengen.

**Door het ijs zakken:**

De Elfstedentocht wordt alleen geschaatst na uitvoerige metingen van de dikte en sterkte van het ijs. Mocht u toch door het ijs zakken doe dan het volgende: Probeer de rand van het wak stuk te maken in de richting van de walkant. Als het ijs niet meer afbreekt, ga dan met uw rug tegen de ijs rand liggen. Zet met uw voeten af op de tegenoverliggende ijs rand en schuif zo het ijs op. Blijf liggen en trek uzelf liggend naar de kant. Misschien is het mogelijk, dat u een ijspriet (is een reddingsmiddel) meeneemt, waarmee u uzelf op het ijs kunt trekken. Raakt u onder het ijs, let dan op het kleurverschil: Ligt er sneeuw op het ijs, zoek dan de lichte plek. Is het ijs schoon, zoek dan naar de donkere plek.

**Calamiteiten:**

Langs de route staan bijna 70 EHBO-posten waarin een (huis)arts, EHBO-ers en iemand van de verbindingdienst van het Rode Kruis aanwezig zijn. Al deze posten zijn ingericht op het verlenen van eerste hulp.

112 blijft het centrale nummer voor spoedeisende calamiteiten op en rond het ijs.

Bij het uitvallen van het mobiele telefoon netwerk gaat de communicatie via de EHBO-post. Alle posten hebben de beschikking over een vaste telefoonlijn en een los daarvan staand portofoon netwerk.

U wordt dringend geadviseerd om uw persoonlijke gegevens, contactgegevens en eventueel medische voorgeschiedenis en medicijngebruik makkelijk vindbaar bij u te dragen.

**Uitsluiting van aansprakelijkheid**

Het bestuur van de Koninklijke vereniging de Friesche Elfsteden doet er zo veel als mogelijk aan om het aantal gewonden tijdens de tocht te beperken. Toch rijdt iedere schaatser voor eigen risico. De Vereniging de Koninklijke Friesche Elfsteden aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor ongevallen die de deelnemer voorafgaand, tijdens of na afloop van de Elfstedentocht overkomt. Hieronder wordt begrepen overlijden en elke vorm van lichamelijk- of geestelijk letsel.

**Bijlage III Lijst met posten langs de route.** (Versie 2021)

Nr.	Alt. route	Plaats	Doorkomst tijd	Locatie	Post	Verbinding Rode Kruis	Rayon
22.1		Leeuwarden Organisatie Massage	Start 05.15	Elfstedenhal Fryslânplein 1 8914 BZ Leeuwarden 058-213555	EHBO door Rode Kruis	Port. Afd. Leeuwarden	22 start
22.2		Leeuwarden EHBO-post		Kop Zwettehaven 2 mobiele voertuigen volgens tekening rayonhoofd	EHBO door Rode Kruis	Port. Afd. Leeuwarden	22 start
22.3		Leeuwarden		Ponton bij Onttinningsfabriek Zwettestraat 34 058-2125560	EHBO door Rode Kruis	Port. Afd. Drachten	22 start
22.4		Leeuwarden		Boksumerdam Fam. Schuurmans Boksumerdyk 7 Leeuwarden 058-2804551 Bouwkeet met chem.toilet Hier gaan de schaatsen onder!	EHBO-ver. Leeuwarden + Mobiele post Rode Kruis	Port. Afd. Drachten	22 start
.		.			.	.	.

<b>Nr.</b>	<b>Alt. route</b>	<b>Plaats</b>	<b>Door-komst tijd</b>	<b>Locatie</b>	<b>Post</b>	<b>Verbinding RodeKruis</b>	<b>Rayon</b>
1.2		Weidum		Weidumerhout Dekamawei 9 9024 BE Weidum 0582-519885	EHBO-ver. Baarderadeel/ Grouw/ Warga-Wartena	Port. Afd. Drachten	1
1.3		Mantgum		Mantgumerhûske L. Riethorst Hegedyk 4 9022 BW Mantgum 058-2519852	EHBO-ver. Baarderadeel/ Grouw/ Warga-Wartena	Port. Afd. Drachten	1
2.1		Dillebrug		Loods van Fam. de Schiffart De Dille 16 9012 DE Oosterwierum 06-30057451 058-2501751 (Dille 16)	EHBO-ver. Aldeboarn/ Akkrum	Port. Afd. Drachten	2
	2.A1 Alt. voor 3.1	Poppenwier ( Poppinga- wier )		F. Drijfhout Marsherne 10 9013 CG Poppenwier 0566-602368	EHBO-ver. Aldeboarn/ Akkrum		2
	2.A2 Alt. voor 3.1	Sybranda- Buren		Brug tussen Speers en Gauw Spearsterdyk	EHBO-ver. Scharnegoutum		2
2.2		Dearsumer Huske		Heechhout over Zwette Nummer10 8644 VP Dearsum D.Scholten 06-53366640 F.E.A.Toeter  4 x 4 ambulance	Mobiele Post Rode Kruis	Port. Afd. Drachten	2

<b>.Nr.</b>	<b>Alt. route</b>	<b>Plaats</b>	<b>Door- komst tijd</b>	<b>Locatie</b>	<b>Post</b>	<b>Verbinding Rode Kruis</b>	<b>Rayon</b>
3.1		Scharnegoutum		Scharnegoutum Loods Jan van der Meer Trekdyk 4 8629 EG Scharnegoutum	EHBO-ver. Scharnegoutum	Port. Afd. Drachten	2
3.2		Sneek	05.55	Container bij Brug-Goeman- Borgesiuslaan/ Berkenlaan	EHBO-ver. Sneek	Port. Afd. Sneek	3
3.3		Sneek		Container op Parkeerterrein tegenover Steenklip nr.1 Bij Brug“Laatste Stuiver”	EHBO-ver. Sneek	Port. Afd. Sneek	3
3.5		Sneek		Bij stempelpost Wester- singel bij brug no: 17 Voor Theater	EHBO-ver. Sneek	Port. Afd. Sneek	3
3.6		Sneek		Containerunit Geeuwkade 24 Ter hoogte Korte Veemarktstraat	EHBO-ver. Sneek	Port. Afd. Sneek	3
3.7		Sneek	05.55	De Hoofden nabij Huisnr. 100 8604 DK Sneek Containerunit	EHBO-ver. Reddingsbrigade Lemmer	Port. Afd. Sneek	3
3.8		Sneek		Houkeslootboulevard Bij Oppenhuizerweg 52 8606 AS Sneek Containerunit of haven- kantoor	EHBO-ver. Reddingsbrigade Lemmer	Port. Afd. Sneek	3
3.9		Sneek		JohanWillemFrisostraat Bij nr. 2A 8606 CV Sneek Harinxmabrug/ Kluunplaats Containerunit	EHBO-ver. Sneek	Port. Afd. Sneek	3

Nr.	Alt. route	Plaats	Door-komst tijd	Locatie	Post	Verbinding Rode Kruis	Rayon
4.1		IJlst	06.05	S. Beerda Uilenburg 16 8651 EK IJlst 0515-532919	EHBO-ver. Nijland	Port. Afd. Sneek	4
4.2		IJlst	06.05	Gebouw bij Fierljepskâns Sudergowei 1C 8651 NE IJlst	EHBO-ver. Nijland	Port. Afd. Sneek	4
4.3		Osingahuizen		Schaftketen bij brug Fam. F. Visser Osingahuizen 26 8621 XD Heeg 0515-442263	EHBO door Rode Kruis	Port. Afd. Sneek	4
5.1		Woudsend		Mfc de Driuwpolle Lijnbaan 15 8551 PW Woudsend 0514-591413	EHBO-ver. Woudsend/ St. Nicolaasga	Port. Afd. Sneek	5
5.2		Oostkant Sloterveer		Exacte plaats wordt bepaald aan de hand van de te verwachten kistwerken  4 x 4 ambulance	EHBO-door Rode Kruis Mobiele post	Port. Afd. Wolvega	5 en 6

Nr.	Alt. route	Plaats	Door-komst tijd	Locatie	Post	Verbinding Rode Kruis	Rayon
6.1		Sloten	06.30	Haverkamp bij brug Directiekeet Tel. brug 0514-531607	EHBO-ver. Balk/ Heerenveen	Port. Afd. Sneek	6
7.2		Slotermeer		Kantoor havenmeester Jachthaven Lutsmond Sleatemar 1 8561 BJ Balk 0514-603434	EHBO-ver. Balk/ Heerenveen	Port. Afd. Sneek	7
7.3		Balk		Achterzaal oude raadhuis Dubbelstraat 2 8561 BC Balk	EHBO-ver. Balk/ Heerenveen	Port. Afd. Wolvega	7
	7.A1 Alt. voor 7.2 7.3 7.4	Elahuizen		WSC de Fluessen Mardyk 13 8581 KG Elahuizen 0514-602525 06 46963434	EHBO-ver. Oudemirdum		7
7.4		Harich		Manege Kippenburg Wyldemerkwei 1 8571 GC Harich Voorz.R.Falkena 0514-604748 06 53712843	EHBO-ver. Oudemirdum	Port. Afd. Wolvega	7
7.5		Kolderwolde		Fam. Casper v.d. Hoeven Venenwei 2 8583 KL Kolderwolde Waldsbrege	EHBO-ver. Noordoostpolder	Port. Afd. Wolvega	7

Nr.	Alt. route	Plaats	Door-komst tijd	Locatie	Post	Verbinding Rode Kruis	Rayon
8.1		Galamadammen		Hotel Galamadammen Galamadammen 1-4 8723 CE KOUDUM 0514-521346	EHBO-ver. Koudum	Port. Afd. Wolvega	8
9.1		Warns		Kantoor en kantine De Pyramide Tsjalk 13 8715 EN Warns 06-10112762 0514-682290	EHBO-ver. Stavoren-Warns	Port. Afd. Joure	9
9.2		Stavoren Massage.	07.15	Wouda Tankstation Schans 49 / 50 8715 JS Stavoren 06 23682314	EHBO-ver. Stavoren-Warns	Port. Afd. Joure	9
9.3		Molkwerum		Camping "Seleantsje" M. de Vlught, Seleantsje 2 8722 HE Molkwerum 0514-681395 06-13457532	EHBO-ver. Wolvega	Port. Afd. Joure	9

Nr.	Alt. route	Plaats	Doorkomst tijd	Locatie	Post	Verbinding Rode Kruis	Rayon
10.1		Molkwerum		Fam. F.de Koe Boerderij de Koe Stationswei 21 8722 HC Molkwerum 0514 – 522772	EHBO-ver. Lemmer	Port. Afd. Wolvega	10
10.2		Hindeloopen Massage	07.40	De Foeke Nieuwstad 49 8713 JN Hindeloopen 06-42576330	EHBO-ver. Hindeloopen	Port.Afd. Joure	10
	11.A1	Workum		Camping 't Soal Suderseleane 29 8711 GX Workum 0515-541443	EHBO-ver. Workum	Port. Afd. Joure	11
11.1		Creëren van helihaven		“Steds Polle” Workum Open plaats 175 m 1 voor EHBO-post11.2			11
11.2		Workum Massage.	08.00	Kultuerhús Klameare Merk 1 8711 CL Workum 06 11801385	EHBO-ver. Workum	Port. Afd. Joure	11

<b>Nr.</b>	<b>Alt. route</b>	<b>Plaats</b>	<b>Door- komst tijd</b>	<b>Locatie</b>	<b>Post</b>	<b>Verbinding Rode Kruis</b>	<b>Rayon</b>
12.1		Parrega		Fam.Sytema Waubertstrjitte 40 8763 MS Parregea 0515-579148 06-29591649	EHBO-ver. Parrega-Hieslum	Port. Afd. Heerenveen	12
12.2		Tjerkwerd		Dorpsûs it Waltahûs Kade 2 8765 LJ Tjerkwerd 06-16465178	EHBO ver. Tjerkwerd	Port. Afd. Heerenveen	12
12.3		Bolsward Massage.	08.30	It Heechhout P.A.Bruinsmastraat 30 8701 CP Bolsward 0515-574845	EHBO-ver. Bolsward	Port. Afd. Heerenveen	12

Nr.	Alt. route	Plaats	Door-komst tijd	Locatie	Post	Verbinding Rode Kruis	Rayon
13.1		Schettens		Dorps huis de Terp Van Osingaweg 8 8744 EW Schettens 0517-532051	EHBO-ver. Witmarsum	Port. Afd. Heerenveen	13
	13.A1 Alt. voor 13.1	Hichtum		Directieket	EHBO-ver. Witmarsum		13
13.2		Witmarsum		Brandweergarage Ulbe Hiemstrastr. 21 8784 DA Witmarsum	EHBO-ver. Witmarsum	Port. Afd. Heerenveen	13
	13.A2 Alt. voor 13.2	Grauwe Kat		Directieket Gem.Werken bij brugnr. 131 Arumerweg	EHBO-ver. Witmarsum		13
13.3		Arum		Directieket Gem.Werken Kruiswater bij brugnr. 134 Nabij De Tille 12 8822 WG Arum	EHBO door Rode Kruis	Port. Afd. Heerenveen	13
13.4		Kimswerd		C. Harders Dijkbuursterlaan 4 8821 LK Kimswerd 0517-642189	EHBO-ver. Beetsterzwaag/ Bakkeveen- Wijnjewoude	Port. Afd. Heerenveen	13

Nr.	Alt. route	Plaats	Door-komst tijd	Locatie	Post	Verbinding Rode Kruis	Rayon
14.1		Harlingen	09.05	Fam. Mensonides Wettersnip 34 8862 LN Harlingen 0517-430673 06-11322169 Waarschijnlijk in de buurt een tent???????	EHBO-ver. Harlingen	Port. Afd. Harlingen	14
	14.A1 Alt. voor 14.3	Achlum		Wordt t.z.t. nieuwe locatie gezocht	EHBO door Rode Kruis		14
14.2		Harlingen Massage.		Gebouwen en terrein Bouwvereniging. Bolswardervaart 1, 8862 SE Harlingen	EHBO-ver. Harlingen	Port. Afd. Heerenveen	14
14.3		De Blynse		Fam. A. Zijlstra (schuur) Fiskersbuorren 7 8857 BD Wijnaldum 0517-592465	EHBO door Rode Kruis	Port. Afd. Heerenveen	14

Nr.	Alt. route	Plaats	Doorkomst tijd	Locatie	Post	Verbinding Rode Kruis	Rayon
	15.A1 Alt. voor 15.1 15.2	Hitzum		H. Nauta Oudeweg 5 8805 TL Hitzum 06-11400607 Brugnr.: 173	EHBO-ver. F.R.E.T.		15
15.1		Getswerderzyl		Boerderij K.F. Terpstra Getswerderdyk 3 8802 PL Franeker 0517-591229	EHBO-ver. Sexbierum/ Beetgumer- molen	Port. Afd. Harlingen	15
15.2		Getswerderzyl		Unit bij fietstunnel tussen Getswerderzyl en Franeker Nabij Getswerderdyk 1 8802 PL Franeker	EHBO-ver. F.R.E.T.	Port. Afd. Harlingen	15
15.3		Franeker		Noordebolwerk 1 8801 KK Franeker 0517-391140	EHBO-ver. Franeker	Port. Afd. Harlingen	15
15.4		Franeker Massage.	09.35	voorbij controlepost Nabij Spaarbankstraat 40 8801 EP Franeker	EHBO-ver. Franeker	Port. Afd. Harlingen	15
15.5		Dongjum		P. Hollinga Riedsterweg 8 8808 HM Dongjum 0517-392356	EHBO-ver. Franeker	Port. Afd. Harlingen	15
15.6		Boer		Brugnr.: 191 Unit nabij Miedweg 7 8809 HX Boer	EHBO-ver. Dronrijp- Menaldum	Port. Afd. Harlingen	15
15.7		Ried		B. van Zandbergen Lageweg 1 8811 HS Ried 0517-269372 Brugnr.: 193	EHBO-ver. Ried	Port. Afd. Leeuwarden	15

Nr.	Alt. route	Plaats	Doorkomst tijd	Locatie	Post	Verbinding Rode Kruis	Rayon
16.1		Berlikum		Fa. Agra Totaal De Bûterhoeke 62 9041 AD Berlikum 0518-462456	EHBO-ver. Berlikum-Wier	Port. Afd. Leeuwarden	16
16.2		Wier		T. Dijkstra Bij de brug Hegedyk 1 9043 VS Wier 0518-462080	EHBO-ver. Minnertsga e.o	Port. Afd. Leeuwarden	16
17.1		St. Anna- parochie		Camping De Blikvaart Hemmemaweg 12 9076 PH St. Annaparochie 0518-461260	EHBO-ver. Oudebildtzijl	Port. Afd. Leeuwarden	17
17.2		Vrouwen- parochie		A. de Groot Sudhoekstermiddelwei 2 9077 TX Vrouwenparochie bij de knik in de Blik- vaart. Tussen brugnr.202 en 203	EHBO-ver. Oudebildtzijl	Port. Afd. Leeuwarden	17
	17.A1 Alt. voor 17.1	Ny Altoena		Schaftkeet bij kruising Koudeweg/Oude- bildtdyk bij brugnr.234	EHBO-ver. Oudebildtzijl		17
17.3		Vrouwbuur- stermolen Massage.		Vorbij Cafe de Koren- molen op het terrein van: Fam. Stienstra Leysterhegedyk 76 9077 TV Vrouwenparo- chie 0518-420931	EHBO-ver. Oudebildtzijl	Port. Afd. Leeuwarden	17
	17.A2 Alt. voor 17.2	Oudebildt- zijl		Cafe het "Grouwe Paard" Monnikerbildtdyk 1 9078 VB Oudebildtzijl 0518-421455	EHBO-ver. Oudebildtzijl		17

Nr.	Alt. route	Plaats	Door-komst tijd	Locatie	Post	Verbinding Rode Kruis	Rayon
18.1		OudeLeije		Dorpshuis Ons Gebouw De Streek 9 9071 XG OudeLeije 0518-421700	EHBO-ver. Stiens	Port. Afd. Leeuwarden	18
18.2		Finkum		Holdigawei Tegenover nr. 67	EHBO door Rode Kruis	Port. Afd. Leeuwarden	18
18.3		Finkumer- vaart		Fam. v.d Meulen Harnsterdyk 13 9051 LD Stiens Tel.:058-2571955	EHBO door Rode Kruis	Port. Afd. Leeuwarden	18

Nr.	Alt. route	Plaats	Door-komst tijd	Locatie	Post	Verbinding Rode Kruis	Rayon
19.1		Bartlehiem	10.40	H. van den Bout Bartlehiem 23 9091 BH Wyns 06-10952234 Bij brugnr.256	EHBO-ver. Drogeham- Kootstertille Kollumerland	Port. Afd. Leeuwarden	19
19.2		Tussenpost		Halverwege Bartlehiem/Oudkerk Nabij Aldemiedwei 2 9064 DC Aldstjerk Bouwunit Bij brugnr.265	EHBO door Rode Kruis	Port. Afd. Kollum	19
19.3		Oudkerk (Aldstjerk)		Alddyk betonbrug (bouwunit) Jachthaven Miedemaweg Bij brugnr.268	EHBO-ver. Burgum	Port. Afd. Kollum	19
19.4		Oenkerk (Oentsjerk)		Bouwunit Wynserdyk Brugnr.270	EHBO-ver. Burgum	Port. Afd. Kollum	19
19.5		Canterland- sebrug (Tegeltjes- brug)		Brug over de Murk Gytsjerk Bouwunit Canterlandseweg Brugnr.271	EHBO door Rode Kruis	Port. Afd. Kollum	19
	19.A1 Alt. voor 19.2 19.3 19.4 19.5	Wyns		Bouwunitbij Eetcafe "de Wynze" Wijns 30 9091 BE Wyns 058-2561136	EHBO-ver. Burgum		19

Nr.	Alt. route	Plaats	Door-komst tijd	Locatie	Post	Verbinding Rode Kruis	Rayon
20.1		Tergracht Wanswert		Schaftkeet W. de Boer Tergracht 11 9091 BG Wyns 0519-332425 06-27004499	EHBO door Rode Kruis	Port. Afd. Kollum	20
20.2		Burdaard		Jachthaven Ruurd Wiersmapaed Burdaard 0519-3332310 (molen naast de haven)	EHBO-ver. Ferwert	Port. Afd. Kollum	20
20.4		Tussen fam.Broos Janum en Hege Brege Sybrandahus		Prefab keet Tel. ??	EHBO-ver. Buitenpost	Port. Afd. Kollum	20
21.1		Dokkum Massage.	11.20	Adema Architecten Vleesmarkt 7 9101 MH Dokkum 0519 – 295665 + tent op het ijs bij stempelpost	EHBO-ver. Dokkum	Port. Afd. Kollum	21

<b>Nr.</b>	<b>Alt. route</b>	<b>Plaats</b>	<b>Door-komst tijd</b>	<b>Locatie</b>	<b>Post</b>	<b>Verbinding Rode Kruis</b>	<b>Rayon</b>
22.5		Mobiele EHBO		Mobiele post Gem. Leeuwarden Plus schaatsers richting finish	EHBO-deur Rode Kruis	Port. Afd. Kollum	22
	22.A1	Snakker- buren		Op de kade	EHBO-deur Rode Kruis		22 finish
22.6		FINISH N355 Hmpaal 3.0 Massage.	12.05	Noodhospitaal Bonkevaart op Groninger- straatweg Verwarmde tent / houten vloer	EHBO-deur Rode Kruis	Port. Afd. Leeuwarden	22 finish
22.7		Elfstedenhal		Huldiging in Elfstedenhal Fryslânplein 1 8914 BZ Leeuwarden 058-2135555	EHBO-deur Rode Kruis		22 finish

**Bijlage IV Lijst adressen Rayonhoofden.**

**Smoelenboek.** (is op te vragen bij coördinator District Friesland KNV-EHBO)

**Bijlage V Adressen secretariaten EHBO-verenigingen**

<p><b>AKKRUM</b>  Naam: M. Blaakmeer  Adres: de Oper 28  PC/WP: 8494 PK NES  Tel.nr.:</p>	<p>Tel.werk:  Mobiel: 06-12788287  Email: <a href="mailto:mblaakmeer@gmail.com">mblaakmeer@gmail.com</a>  Website: <a href="http://www.ehboakkrum.nl">www.ehboakkrum.nl</a></p>
<p><b>ALDEBOARN</b>  Naam: A. Hobma  Adres: Weaze 48  PC/WP: 8495 HG ALDEBOARN  Tel.nr.:</p>	<p>Tel.werk:  Mobiel: 06-12287951  Email: <a href="mailto:astridsje@hotmail.com">astridsje@hotmail.com</a>  Website: <a href="http://ehboaldeboarn.webnode.nl">http://ehboaldeboarn.webnode.nl</a></p>
<p><b>BAARDERADEEL</b>  Naam: Jan de Groot  Adres: Tsjemlân 17  PC/WP: 8627 SJ GAUW  Tel.nr.: 0515-521185</p>	<p>Tel.werk:  Mobiel: 06-15054959  Email: <a href="mailto:jtdegroot@hetnet.nl">jtdegroot@hetnet.nl</a>  Website:</p>
<p><b>BAKKEVEEN-WIJNJEUDE</b>  Naam: E. Kroes  Adres: Lytse Dobbe 5  PC/WP: 9249 NE FRIESCHEPALEN  Tel.nr.:</p>	<p>Tel.werk:  Mobiel: 06-28813455  Email: <a href="mailto:ehboboew@hotmail.com">ehboboew@hotmail.com</a>  Website:</p>
<p><b>BALK</b>  Naam: M. Franke  Adres: Lubertus van Beekstraat 10  PC/WP: 8561 GJ BALK  Tel.nr.: 0514-591940</p>	<p>Tel.werk:  Mobiel:  Email: <a href="mailto:bestuur@ehbobalk.nl">bestuur@ehbobalk.nl</a>  Website: <a href="http://www.ehbobalk.nl">www.ehbobalk.nl</a></p>
<p><b>BEETGUMERMOLEN</b>  Naam: E. Steerenberg  Adres: Terhornestrjitte 28  PC/WP: 9045 PX BEETGUMERMOLEN  Tel.nr.: 058-2531898</p>	<p>Tel.werk:  Mobiel:  Email: <a href="mailto:ellosteerenberg@hetnet.nl">ellosteerenberg@hetnet.nl</a>  Website:</p>
<p><b>BEETSTERZWAAG</b>  Naam: A. de Haan  Adres: Malewei 1  PC/WP: 9261 XP EASTERMAR  Tel.nr.: 0512-471391</p>	<p>Tel.werk:  Mobiel: 06-15354095  Email: <a href="mailto:afkedhaan@hotmail.com">afkedhaan@hotmail.com</a>  Website:</p>

<p><b>BERLIKUM-WIER</b>  Naam: D.A. Scholten  Adres: Kersehof 9  PC/WP: 9041 GC BERLIKUM  Tel.nr.: 0518-462505</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël:  Email: <a href="mailto:scholten459@kpnmail.nl">scholten459@kpnmail.nl</a>  Website:</p>
<p><b>BOLSWARD</b>  Naam: T. Meek-Kolkena  Adres: It Klif 14  PC/WP: 8701 LR BOLSWARD  Tel.nr.: 0515-573267</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël: 06-40555772  Email: <a href="mailto:tmeekkolkena@home.nl">tmeekkolkena@home.nl</a>  Website:</p>
<p><b>BUITENPOST-GERKESKLOOSTER</b>  Naam: D. van der Bij-de Kok  Adres: De Lange Schoor 40  PC/WP: 9285 MC BUITENPOST  Tel.nr.: 0511-541838</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël: 06-43451221  Email: <a href="mailto:ehbobuitenpost@hotmail.com">ehbobuitenpost@hotmail.com</a>  Website: <a href="http://www.ehbobuitenpost.nl">www.ehbobuitenpost.nl</a></p>
<p><b>BURGUM e.o.</b>  Naam: B. Westerdijk  Adres: Ds. Offerhausweg 8  PC/WP: 9264 TH EARNEWALD  Tel.nr.: 0511-539248</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël:  Email: <a href="mailto:secretariaat@ehbo-bergum.nl">secretariaat@ehbo-bergum.nl</a>  Website: <a href="http://www.ehbo-bergum.nl">www.ehbo-bergum.nl</a></p>
<p><b>DOKKUM</b>  Naam: S. Tuinier  Adres: Zuringstraat 16  PC/WP: 9101 EC DOKKUM  Tel.nr.: 0519-295659</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël: 0624607813  Email: <a href="mailto:secretariaat@ehbodokkum.nl">secretariaat@ehbodokkum.nl</a>  Website:</p>
<p><b>DROGEHAM-KOOTSTERTILLE</b>  Naam: L. Zijlstra  Adres: Goeverneursloane 8  PC/WP: 9288 CN KOOTSTERTILLE  Tel.nr.: 0512-331825</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël:  Email: <a href="mailto:lubbertus.zijlstra@gmail.com">lubbertus.zijlstra@gmail.com</a>  Website:</p>
<p><b>DRONRIJP-MENALDUM</b>  Naam: T. Nieuwland  Adres: Skries 20  PC/WP: 9035 DA DRONRYP  Tel.nr.: 0517-233020</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël: 06-17480264  Email: <a href="mailto:tineke.nieuwland@hetnet.nl">tineke.nieuwland@hetnet.nl</a>  Website:</p>

<p><b>FERWERD</b>  Naam: J. van der Werf  Adres: Koningsstrjitte 1  PC/WP: 9151 JA HOLWERD  Tel.nr.: 0519-562205</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël:  Email: <a href="mailto:bestuur-ehbo-ferwert@live.nl">bestuur-ehbo-ferwert@live.nl</a>  Website: <a href="http://www.ehboferwert.jouwweb.nl">www.ehboferwert.jouwweb.nl</a></p>
<p><b>FRANEKER</b>  Naam: K. Vrieswijk  Adres: Prof. Loréstraat 18  PC/WP: 8801 DD FRANEKER  Tel.nr.: 0517-394417</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël: 06-40485247  Email: <a href="mailto:k.vrieswijk@home.nl">k.vrieswijk@home.nl</a>  Website: <a href="http://www.ehbo-franeker.nl">www.ehbo-franeker.nl</a></p>
<p><b>F.R.E.T.</b>  Naam: E. Semmelink  Adres: Longkruid 26  PC/WP: 8935 PL LEEUWARDEN  Tel.nr.:</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël: 06-54640549  Email: <a href="mailto:secretariaat@scouting-fret.nl">secretariaat@scouting-fret.nl</a>  Website: <a href="http://www.scouting-fret.nl">www.scouting-fret.nl</a></p>
<p><b>GROU</b>  Naam: M. van der Wal  Adres: Allingawier 7  PC/WP: 9001 LP GROU  Tel.nr.: 0566-621757</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël:  Email: <a href="mailto:ehbovereniging_grou@hotmail.com">ehbovereniging_grou@hotmail.com</a>  Website:</p>
<p><b>HARLINGEN</b>  Naam: R. Hoek-Bolt  Adres: Jan Aukemabuorren 2  PC/WP: 8821 ME KIMSWERD  Tel.nr.: 0517-642231</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël: 06-13522540  Email: <a href="mailto:pr.hoek@gmail.com">pr.hoek@gmail.com</a>  Website: <a href="http://www.ehboharlingen.nl">www.ehboharlingen.nl</a></p>
<p><b>HEERENVEEN</b>  Naam: S. Bergsma  Adres:  PC/WP:  Tel.nr.:</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël: 06-23074168  Email: <a href="mailto:secretaris@ehboheerenveen.nl">secretaris@ehboheerenveen.nl</a>  Website: <a href="http://www.ehboheerenveen.nl">www.ehboheerenveen.nl</a></p>
<p><b>HINDELOOPEN</b>  Naam: G. Tijmsa  Adres: Ekers-ein 2  PC/WP: 8773 KZ FOLSGEARE  Tel.nr.:</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël: 06-10141705  Email: <a href="mailto:ehbohindeloopen@gmail.com">ehbohindeloopen@gmail.com</a>  Website:</p>

<p><b>KOLLUMERLAND e.o..</b>  Naam: R. de Wilde  Adres: Kievitstraat 13  PC/WP: 9291 BJ KOLLUM  Tel.nr.: 0511-452313</p>	<p>Tel.werk:  Mobiel:  Email: <a href="mailto:info@ehbokollum.nl">info@ehbokollum.nl</a>  Website: <a href="http://www.ehbokollum.nl">www.ehbokollum.nl</a></p>
<p><b>KOUDUM</b>  Naam: J. Stellingwerf-Hoekstra  Adres: Kerkhoflaan 11  PC/WP: 8723 BW KOUDUM  Tel.nr.: 0514-522808</p>	<p>Tel.werk:  Mobiel: 06-17224092  Email: <a href="mailto:jannahoekstra@hotmail.com">jannahoekstra@hotmail.com</a>  Website:</p>
<p><b>LEEUWARDEN</b>  Naam: M.R.P. Bonjeroor  Adres: Grote Wielenstraat 14  PC/WP: 8936 AP LEEUWARDEN  Tel.nr.:</p>	<p>Tel.werk:  Mobiel: 06-15895875  Email: <a href="mailto:info@ehbo-leeuwarden.nl">info@ehbo-leeuwarden.nl</a>  Website: <a href="http://www.ehbo-leeuwarden.nl">www.ehbo-leeuwarden.nl</a></p>
<p><b>LEMMER</b>  Naam: L.F. Bruin  Adres: Castor 12  PC/WP: 8531 NB LEMMER  Tel.nr.: 0514-564446</p>	<p>Tel.werk: 0515429760  Mobiel: 06-19444659  Email: <a href="mailto:ehbo.lemmer@gmail.com">ehbo.lemmer@gmail.com</a>  Website: <a href="http://www.ehbolemmer.nl">www.ehbolemmer.nl</a></p>
<p><b>REDDINGSBRIGADE-LEMMER</b>  Naam: T. Artz  Adres: Diemenlaan 222  PC/WP: 8304 ER EMMELOORD  Tel.nr.:</p>	<p>Tel.werk:  Mobiel: 06-33811052  Email: <a href="mailto:Tj-artz@kpnmail.nl">Tj-artz@kpnmail.nl</a>  Website:</p>
<p><b>MINNERTSGA e.o.</b>  Naam: B. de Groot  Adres: Vikarijbuorren 57  PC/WP: 9047 HW MINNERTSGA  Tel.nr.: 0518-471478</p>	<p>Tel.werk:  Mobiel:  Email: <a href="mailto:ehbo-verenigingminnertsga@hotmail.nl">ehbo-verenigingminnertsga@hotmail.nl</a>  Website:</p>
<p><b>NIJLAND</b>  Naam: T.C. Tolsma-Feenstra  Adres: Koarnleane 20  PC/WP: 8771 LA NIJLAND  Tel.nr.: 0515-569542</p>	<p>Tel.werk: 0515-572462 / 0515-572452  Mobiel: 06-17724186  Email: <a href="mailto:tctf64@gmail.com">tctf64@gmail.com</a>  Website:</p>

<p><b>NOORDOOSTPOLDER</b>  Naam: W. Smit  Adres: Noorderveld 8  PC/WP: 8307 DS ENS  Tel.nr.: 0527- 251903</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël: 06-81850965  Email: <a href="mailto:smit07@gmail.com">smit07@gmail.com</a>  Website:</p>
<p><b>OUDEBILDTZIJL e.o.</b>  Naam: M.M.V. Dekkers-Mali  Adres: Ds. M. Mooijstraat 33  PC/WP: 9078 VW OUDEBILDTZIJL  Tel.nr.: 0518-421068</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël: 06-29095773  Email: <a href="mailto:mariandekkers@outlook.com">mariandekkers@outlook.com</a>  Website: <a href="http://www.fryslan.nl">www.fryslan.nl</a></p>
<p><b>OUDEMIRDUM</b>  Naam: F. Stegenga  Adres: De Eker 27  PC/WP: 8561 EK BALK  Tel.nr.: 0514-605677</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël: 06-11191684  Email: <a href="mailto:feike_stegenga@hotmail.com">feike_stegenga@hotmail.com</a>  Website:</p>
<p><b>PARREGA-HIESLUM</b>  Naam: M. van der Kamp-Visser  Adres: Trekweg 86  PC/WP: 8763 KG PARREGEA  Tel.nr.:</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël: 06-14599364  Email: <a href="mailto:ehboparregahieslum@gmail.com">ehboparregahieslum@gmail.com</a>  Website:</p>
<p><b>RIED e.o.</b>  Naam: A.T. Houtsma  Adres: Dr. Vitus Ringersstraat 13  PC/WP: 8811 HM RIED  Tel.nr.: 0517-269490</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël: 06-53192237  Email: <a href="mailto:athoutsma@online.nl">athoutsma@online.nl</a>  Website:</p>
<p><b>SCHARNEGOUTUM</b>  Naam: P. van Stralen-Akkermans  Adres: Koarte Achte 13  PC/WP: 8629 PM SCHARNEGOUTUM  Tel.nr.: 0515-412226</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël: 06-42688500  Email: <a href="mailto:petrieakkermans@home.nl">petrieakkermans@home.nl</a>  Website:</p>
<p><b>SEXBIERUM</b>  Naam: S. Teertstra  Adres: Binnenhof 30  PC/WP: 8802 ME FRANEKER  Tel.nr.: 0517-384208</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël: 06-10527995  Email: <a href="mailto:steertstra@home.nl">steertstra@home.nl</a>  Website:</p>

<p><b>SNEEK</b>  Naam: L Westhoff  Adres: Spinnekop 14  PC/WP: 8608 VV SNEEK  Tel.nr.:</p>	<p>Tel.werk:  Mobiel: 06-21538830  Email: <a href="mailto:lisannewes@hotmail.com">lisannewes@hotmail.com</a>  Website: <a href="http://www.ehbosneek.nl">www.ehbosneek.nl</a></p>
<p><b>SINT-NICOLAASGA</b>  Naam: R.A. de Wolff-de Haan  Adres: Fazant 16  PC/WP: 8521 RA SINT-NICOLAASGA  Tel.nr.: 0513-432580</p>	<p>Tel.werk:  Mobiel:  Email:  Website: <a href="http://.ehbostnicolaasga.wordpress.com">http://.ehbostnicolaasga.wordpress.com</a></p>
<p><b>STAVOREN-WARNS</b>  Naam: G. Dijkstra- de Roos  Adres: 't Noard 27  PC/WP: 8721 GB WARNS  Tel.nr.:</p>	<p>Tel.werk:  Mobiel: 06-52832341  Email: <a href="mailto:g.y.dijkstra@ziggo.nl">g.y.dijkstra@ziggo.nl</a>  Website:</p>
<p><b>STIENS</b>  Naam: S. Rolf  Adres: Felixwei 71  PC/WP: 9051 KG STIENS  Tel.nr.: 058-2571541</p>	<p>Tel.werk:  Mobiel: 06-26230240  Email: <a href="mailto:ehbo-stiens@hotmail.com">ehbo-stiens@hotmail.com</a>  Website:</p>
<p><b>TJERKWERD</b>  Naam: A .Miedema  Adres: Waltawei 1  PC/WP: 8765 LM TJERKWERD  Tel.nr.: 0515-579545</p>	<p>Tel.werk:  Mobiel: 06-30196950  Email: <a href="mailto:ehbo.tjerkwerd@gmail.com">ehbo.tjerkwerd@gmail.com</a>  Website:</p>
<p><b>WARGA-WARTENA</b>  Naam: L. de Boer-Oosterloo  Adres: P. Wijbengastrjitte 1  PC/WP: 9005 PX WERGEA  Tel.nr.: 058-2552852</p>	<p>Tel.werk:  Mobiel:  Email: <a href="mailto:durkenluitje@gmail.com">durkenluitje@gmail.com</a>  Website:</p>
<p><b>WITMARSUM</b>  Naam: A. Heeringa  Adres: Molenweg 31  PC/WP: 8748 CN WITMARSUM  Tel.nr.:</p>	<p>Tel.werk:  Mobiel: 06-28114990  Email: <a href="mailto:ehbowitmarsumeo@outlook.com">ehbowitmarsumeo@outlook.com</a>  Website:</p>

<p><b>WOLVEGA</b>  Naam: R.Douma-Wemer  Adres: Bernhardlaan 25  PC/WP: 8471 XE WOLVEGA  Tel.nr.:</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël: 06-27433433  Email: <a href="mailto:ehboverenigingwolvegao@hotmail.com">ehboverenigingwolvegao@hotmail.com</a>  Website:</p>
<p><b>WORKUM</b>  Naam: H. Lautenbach  Adres: Reidikkers 16  PC/WP: 8711 DM WORKUM  Tel.nr.: 0515-543029</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël: 06-22452399  Email: <a href="mailto:ehboworkum@hotmail.com">ehboworkum@hotmail.com</a>  Website:</p>
<p><b>WOUDSEND</b>  Naam: J. Haga  Adres: A.H.Trompstrjitte 5  PC/WP: 8471 RM WOUDSEND  Tel.nr.: 0514-591708</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël: 06-12320953  Email: <a href="mailto:jacobhaga@hotmail.com">jacobhaga@hotmail.com</a>  Website:</p>
<p>Naam:  Adres:  PC/WP:  Tel.nr.:</p>	<p>Tel.werk:  Mobiël:  Email:  Website:</p>

**Bijlage VI    Lijst van de tijden, waarop de eerste wedstrijdrijders op zijn vroegst de EHBO-post zullen passeren.**

Leeuwarden (start)	05.15 uur.
Sneek	05.55 uur.
IJlst	06.05 uur.
Sloten	06.30 uur.
Stavoren	07.15 uur.
Hindeloopen	07.40 uur.
Workum	08.00 uur.
Bolsward	08.30 uur.
Harlingen	09.30 uur.
Franeker	09.35 uur.
Bartlehiem	10.40 uur.
Dokkum	11.20 uur.
Bartlehiem	11.45 uur.
Leeuwarden (finish)	12.05 uur.

## **Bijlage VII    Lijst van posten waar sportmassage aanwezig is.**

Leeuwarden (start)

Stavoren

Hindeloopen

Workum

Bolsward

Harlingen

Franeker

Vrouwbuurtstermolen

Dokkum

Leeuwarden (finish)

Massage teamcoördinatie:    Marijke Terpstra,    [fam\\_terpstra@hotmail.com](mailto:fam_terpstra@hotmail.com)  
tel.: 06-18932795

Voorzitter:                            Luuk Feitsma,    [luuksportmassage@gmail.com](mailto:luuksportmassage@gmail.com)  
06-13274248

Secretaris / PR:                        Keimpe de Vries,    [keimpedevries007@gmail.com](mailto:keimpedevries007@gmail.com)  
06-12959200

Dooitze Nauta                        [dooitze.nauta@gmail.com](mailto:dooitze.nauta@gmail.com)

## Bijlage VIII Declaratielijst.

Coördinatoren EHBO Elfstedentocht:

Tjitske Muurling – van der Meer Croleskwartier 51 8651 HC IJlst

Tel.: 06-15528104

e-mail: [tmuurling@gmail.com](mailto:tmuurling@gmail.com)

Sjoerd Houtsma

Skingsterdyk 1

9037 JX Slappeterp

Tel.: 0518-451630 06-22927882

E-mail : [sjoerdhoutsma64@gmail.com](mailto:sjoerdhoutsma64@gmail.com)

### Per bezette post een declaratiestaat indienen

Post te :	Post nr.:	
Afdeling:	IBAN-bankrekeningnr:	
Aantal deelnemende personen:		
Donatie voor de afdeling		
Kosten verzorging team, medewerker/ster Rode Kruis en arts		
Verbandmiddelen en andere hulpmiddelen		
Andere kosten		
<b>Totaal</b>		

**NB.**

- 1 Bewijsstukken moeten worden bijgevoegd; kosten waarvan geen bewijsstukken zijn bijgevoegd worden niet vergoed.**
- 2 Gelieve deze declaratie binnen 1 week na de tocht te zenden naar de coördinator EHBO Elfstedentocht.**
- 3 Te late inzendingen kunnen niet meer in behandeling worden genomen.**

-----  
(datum)

-----  
(ondertekening)

Akkoord districtsbestuur EHBO Friesland.

-----  
(datum)

-----  
(ondertekening)

## Bijlage IX Overzicht behandelde letsels.

Coördinatoren EHBO Elfstedentocht:

Tjitske Muurling – van der Meer Croleskwartier 51 8651 HC IJlst

Tel.: 06-15528104

e-mail: [tmuurling@gmail.com](mailto:tmuurling@gmail.com)

Sjoerd Houtsma

Skingsterdyk 1

9037 JX Slappeterp

Tel.: 0518-451630

06-22927882

E-mail : [sjoerdhoutsma64@gmail.com](mailto:sjoerdhoutsma64@gmail.com)

Post te:		Post nr:			
<u>Bevriezingen</u>	Aantal	1 <sup>e</sup> gr	2 <sup>e</sup> gr	3e gr	
Ogen/hoornvlies					
Oogleden					
Oren					
Neus					
Vingers					
Hand					
Tenen					
Voet					
Onderbeen					
Geslachtsorgaan					

<b><u>Andere letsels</u></b>	<b>Aantal</b>
<b>Hersenschudding</b>	
<b>Sneeuwblindheid/oogirritaties</b>	
<b>Algehele vermoeidheid</b>	
<b>Bewusteloosheid</b>	
<b>Sierpijn/kramp/stijfheid</b>	
<b>Blaren, niet door bevriezing</b>	

<b>lichaamsdeel</b>	<b>fractuur</b>	<b>ontwrichtingen</b>	<b>verstuiking</b>	<b>wonden</b>	<b>kneuzing</b>	<b>schaafwonden</b>
<b>Pols</b>						
<b>Onderarm</b>						
<b>Sleutelbeen</b>						
<b>Schouder</b>						
<b>Enkel</b>						
<b>Onderbeen</b>						
<b>Dijbeen</b>						
<b>Ribben</b>						
<b>Anders</b>						



**Bijlage X**

**Brief voor verwijzing naar ziekenhuis.**

EHBO-afdeling \_\_\_\_\_

Geachte collega,

Naar u wordt verwezen:

Naam rijder: \_\_\_\_\_

Geboortedatum \_\_\_\_\_

Toer / Wedstrijd Lidmaatschapsnummer (indien bekend): \_\_\_\_\_

Anamnese: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

Onderzoek: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Reeds ingestelde behandeling: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hoogachtend,

Arts EHBO

## Bijlage XI

<b>REGISTRATIEKAART</b>	<b>nr.</b>
Naam:	
Adres:	
Woonplaats:	
Geboortedatum:	
Lidnummer:	
Aard letsel:	
Verwezen naar ziekenhuis: ja / nee	
Zo ja naar welk ziekenhuis:	
Gewondenkaart ingevuld: ja / nee	

<b>REGISTRATIEKAART</b>	<b>nr.</b>
Naam:	
Adres:	
Woonplaats:	
Geboortedatum:	
Lidnummer:	
Aard letsel:	
Verwezen naar ziekenhuis: ja / nee	
Zo ja naar welk ziekenhuis:	
Gewondenkaart ingevuld: ja / nee	

<b>REGISTRATIEKAART</b>	<b>nr.</b>
Naam:	
Adres:	
Woonplaats:	
Geboortedatum:	
Lidnummer:	
Aard letsel:	
Verwezen naar ziekenhuis: ja / nee	
Zo ja naar welk ziekenhuis:	

<b>REGISTRATIEKAART</b>	<b>nr.</b>
Naam:	
Adres:	
Woonplaats:	
Geboortedatum:	
Lidnummer:	
Aard letsel:	
Verwezen naar ziekenhuis: ja / nee	
Zo ja naar welk ziekenhuis:	

## Bijlage XII

# Bruikleenbe- wijs

Naam	
Adres	
Postcode	
Woonplaats	
Tel.nr.	
Mobielnr.	
E-mail adres	
Soort organisatie:	

Geleend bij Afd.:	
----------------------	--

Tel.nr. uitlener:	
-------------------	--

Datum	Soort materiaal	Aantal
	Dekens	
	Bran- cards	

### Voorwaarden:

1. Het geleende materiaal dient z.s.m. na afloop van het evenement te worden ingeleverd.
2. Indien het geleende materiaal is zoek geraakt, of **niet** wordt ingeleverd, dient de nieuwwaarde te worden vergoed.
3. Gebreken, door niet deskundig gebruik, dienen te worden vergoed.
4. Dekens dienen in bundels van 10 te worden ingeleverd

**Akkoord voor ontvangst:**

**Datum:**

**Handtekening:**

**Akkoord bij inlevering:**

**Datum:**

**Handtekening:**