



## Door ijs gezakt

### **Zeker stellen**

- Terug naar zeker ijs
- Sondeer het ijs
- Schaats – kruip - lig

### **Redden**

- Leid de redding
- Wijs gooier(s) van reddingslijn aan

### **Zorgen**

- Beschutting, uit de wind
- Omkleden
- Vervang gids als nodig
- Bespreek het gebeuren

### **Alarm**

- Bij twijfel bel **112** in Duitsland, Nederland en Zweden

## Laatste man

### **Schaats als laatste.**

- Weet het aantal schaatsers in de groep.
- Controleer of iedereen er is; ook tijdens/na klunen.
- Controleer wat er gebeurt in de groep tijdens schaatsen.
- Overleg met de gids indien nodig.

### **Houd contact met de gids.**

- Vertel hoe het gaat met groep.
- Informeer de gids over de snelheid enz.

### **Aktief bij redding**

- Leid de redding van de gids of zorg ervoor dat iemand de leiding neemt.
- Gids steunen bij redding van deelnemer.

### **Regel dat gids wordt vervangen**

- Laatste man is niet verplicht om de gids te vervangen.

## Tweede Man

### **Afstand houden tot gids.**

- Afstand tussen gids en tweede man ca 10 – 15 m

## Gewonde

### **Altijd tegen afkoeling beschermen**

### **Bloeding**

- Bloedende deel hoog houden.
- Leg verband aan.
- Bij heftige bloeding = wondkanten bij elkaar houden > 5 min, verbinden.
- Drukverband als nodig.
- Als bloeding niet stopt = **112**
- Diepe snede = naar ziekenhuis o.i.d.

### **Buiten bewustzijn**

- Buiten bewustzijn = **112**
- Het slachtoffer onder controle houden.
- Note: Ook bij kortdurende periode buitenbewustzijn.

### **Schade aan bot, pees, kruisband**

### **Vraag het volgende:**

- Waar doet het het meest pijn?
- Kan je de voet/hand/arm bewegen?
- Kan je erop steunen?
- Bij verdenking van botbreuk of andere ernstig schade = **112**.

- Schade aan schouder, arm, hand, handgewricht = fixeren als nodig = naar ziekenhuis

### **Onderkoeling**

- Bevriezing = ontdooien met lichaamswarmte, bescherm tegen opnieuw bevriezen.
- Algemene onderkoeling = activeer de onderkoelde.
- Onderkoelde die niet geactiveerd kan worden = voorzichtig hanteren, beschermen tegen verdere onderkoeling = **112**.

### **Pijn op de borst**

**Acute** borstpijn die  $\geq 10 - 15$  min duurt = **112**.

### **Reanimatie**

- 30 snelle kompressies op het midden van het borstbeen
- 2 maal beademen, eerst zorgen voor vrije luchtweg

### **Brandschade**

- Direkt afkoelen met water, sneeuw, ijs.
- Koel minstens 10 min



## SOS Alarm

**112**

- Ambulans
- Politie
- Räddningstjänst
- Helicopter
- Sjöräddning
- SSRS Svävare

## Alarmering

Na beantwoording van de vragen van alarmoperateur:

- Zeg dat je een långfärdsskridskoturledare bent.
- Verklaar duidelijk welke hulp je wenst.
- Verzoek om doorverbonden te worden met diegene die naar je toe komen voor hulp (jag vill bli kopplad till dem som är på väg med hjälp).
- Bepaal de ontmoetingsplaats (mötesplats).
- Stuur twee personen naar de ontmoetingsplaats.
- Help de Reddingsdienst (Räddningstjänsten).

## Informatienummer voor vragen omtrent gewonden (Zweden)

**1177**

## Noodhulp en/of begeleiding

Bij een ongeluk, een ernstige gebeurtenis, bij behoefte aan noodhulp/begeleiding, bel in de onderstaande volgorde tot je antwoord krijgt:

**1.**

## Telefoonnummers

- SOS Alarm 112  
Duitsland, Nederland en Zweden

Zweden:

- Politie, niet akueel 114 14
- Raadgeving gewonden e.d. 11 77
- Meteoroloog Direkt  
+46.900 101 70 70 (07:00-20:00)
- Tel. nummer informatie 118 118
- Telia tel. nummer informatie 90 200

## Mobiel nr's gidsen

---

(B) = Bestuur  
(IR) = IJsrapporteur Zweden  
(GC) = Gidscommissie

## Rapportering

1. IJsobservaties op Skridskonet voor 17.00.
2. Tochtrapport op Skridskonet.