

INLEIDING

ARBO voor IVN Asten-Someren en informatie over zorgplicht

Hoewel het is niet meer wettelijk verplicht om bij afdelingsactiviteiten een opgeleide bedrijfshulpverlener (BHV'er) in te schakelen hebben wij als afdeling wel 'zorgplicht'. Dit houdt in dat je het publiek / de deelnemers vooraf goed informeert over wat er gaat gebeuren en welke consequenties dit kan hebben. Of bijvoorbeeld iemand die slecht ter been is er op wijzen als een wandeling over onregelmatig terrein gaat. Ook moet een begeleider enkele basis EHBO-materialen bij zich hebben, zodat bij een ongelukje kan worden geholpen. Het bij de hand hebben van telefoonnummer(s) van artsen, ziekenhuizen en andere noodnummers is eveneens zeer aan te bevelen, bij voorkeur opgeslagen in een mobiele telefoon.

De vraag hoever je gaat in de zorgplicht is erg afhankelijk van de aard van de activiteit. Voor wat grotere evenementen is meer voorzorg nodig dan voor een excursie. Een fietsexcursie kan al weer meer risico's met zich meebrengen dan een wandeling.

Bij grotere activiteiten – bijvoorbeeld een lange tocht – zijn wat meer EHBO-materialen nodig. Bij een groot evenement zal zelfs een bemenste EHBO-post (Rode Kruis) gewenst zijn. In een gebouw moet altijd goedgekeurde brandblusapparatuur aanwezig zijn evenals goede voorzieningen zoals nooduitgangen. Als er (veel) kinderen aanwezig zijn of andere doelgroepen die minder zelfredzaam zijn, zal je ook meer (deskundige) begeleiders moeten hebben. Enzovoort. Zo bepalen aard en omvang van de activiteit en het type publiek wat je minimaal aan voorzorgen zult moeten treffen.

Zorgplicht

Onze afdeling heeft een zorgplicht als het gaat om het organiseren van bijeenkomsten of evenementen. Dat houdt in dat de hulpverlening geregeld moet zijn, dat er een aantal mensen aangewezen wordt om bedrijfshulpverleningstaken op zich te nemen:

- Het (zorgen voor) verlenen van eerste hulp bij ongevallen.
(Zorgen voor) Het beperken en bestrijden van brand en het voorkomen en beperken van ongevallen.
- In noodsituaties alarmeren en evacueren van alle personen.
- Het alarmeren en samenwerken met de gemeentelijke brandweer en andere hulpverleningsorganisaties.

Concreet komt het erop neer dat er een calamiteitenplan voor noodsituaties is dat in verhouding staat tot de betreffende bijeenkomst c.q. evenement. En dat duidelijk is wie wat moet doen. Verder moet duidelijk zijn hoe de nooddeuren en brandspuiten werken (en dat ze aanwezig zijn!).

Bij grotere evenementen is contact met de plaatselijke brandweer en andere hulpdiensten aanbevolen.

Dan is er nog de vraag **wie waarvoor** verantwoordelijk is:

- Als het gaat om de aanwezigheid en het functioneren van nooddeuren, brandblusser, EHBO trommel etc. dan is dat de beheerder van het gebouw.
- Als het gaat om de veiligheid van de deelnemers aan activiteiten is dat de organisatie die het evenement organiseert. Dit komt erop neer dat indien beheerder en organisator niet één en dezelfde is er overleg moet plaatsvinden over de aanwezigheid van het benodigde materiaal en het ontruimingsplan.

Voor vrijwilligersorganisaties (organisaties waar alleen vrijwilligers werken) is het niet verplicht mensen op te leiden middels een bedrijfshulpverlenerscursus. Wel moeten bij ieder evenement van enige omvang opgeleide EHBO'ers aanwezig zijn. De aard van het evenement bepaalt het aantal EHBO'ers.

MAATREGELEN TE TREFFEN DOOR HET BESTUUR

Het bestuur neemt in verband met de zorgplicht de nodige maatregelen:

Instructies.

- Het bestuur draagt er zorg voor dat er adequate instructies zijn.
- Het bestuur draagt er zorg voor dat allen die leiding geven aan een door IVN Asten-Someren georganiseerde activiteit (coördinatoren en excursieleiders) geïnstrueerd zijn.
- Het bestuur houdt toezicht op het handhaven van de instructies.
- Tijdens het Voorjaars en het Najaarsoverleg van de IVN werkgroepen is het onderwerp veiligheid en gezondheid een agendapunt. De effectiviteit van de voorschriften wordt dan geëvalueerd, o.a. naar aanleiding van geconstateerde afwijkingen en ongevallen.

Verzekeringen.

- Voor alle IVN-medewerkers, die actief in verenigingsverband werkzaam kunnen zijn in natuur, landschap en instructielokalen, is door het IVN-hoofdkantoor een wettelijke aansprakelijkheidsverzekering afgesloten. Nadere informatie hierover op Ons IVN.
- Tevens is de collectieven vrijwilligersverzekering van de gemeenten Asten en Someren van kracht. Deze biedt dekking aan allen die als vrijwilliger in verenigingsverband activiteiten verricht. Nadere informatie hierover bij welzijnsorganisatie ONIS
- Het gaat in beide situaties om een secundaire verzekering, hetgeen betekent dat men in eerste instantie een beroep op de eigen privé verzekering zal moeten doen.
- De dekkingen hebben betrekking op het aansprakelijkheid risico, ongevallen risico, schade aan goederen, inzittendenrisico. Een en ander binnen Nederland en Europa.

UITWERKING VAN DE INSTRUCTIES

Gericht op de verschillende **gangbare activiteiten** van IVN Asten-Someren zijn richtlijnen opgesteld. Indien er sprake is van een activiteit die buiten het aangegeven kader valt dient vooraf overleg plaats te vinden met het bestuur.

Waar dit in de richtlijnen met een * is aangegeven is verderop een toelichting opgenomen

1 GEBUIK VERENIGINGSGEBOUW DE STULP.

De beheerder van het gebouw zorgt dat aanwezig zijn:

- Een duidelijk zichtbaar opgehangen gebruiksinstructie.
- Brandblusapparatuur
- Een verbandtrommel *
- Een functionerende noodverlichting

De beheerder c.q. de verantwoordelijke organisator bij het gebruik dient:

- Toezicht te houden op het naleven van de gebruiksinstructie
- Incidenten, ongevallen of eventuele schade te melden bij het bestuur

Gebruiksaanwijzing de Stulp

- Houd de vluchtwegen vrij toegankelijk. De vluchtwegen zijn d.m.v. een verlicht groen bord aangegeven.
- Roken is niet toegestaan.
- Sluit bij vertrek van "De Stulp" goed af om diefstal of vandalisme te voorkomen. Controleer hierbij ook de nooduitgangen en ramen.
- Schakel bij het verlaten van "De Stulp" de stroom middels de hoofdschakelaar uit.
- Bij vertrek uit "De Stulp" moet de verwarming altijd worden terug geschakeld (zie instructie bij de thermostaat).
- Gebruik (tuin)gereedschap conform de veiligheid instructie
- Diegene die de leiding heeft bij een activiteit is te allen tijde bevoegd de activiteit te beëindigen indien naar zijn/haar oordeel de veiligheid of gezondheid van de deelnemers niet meer gewaarborgd kan worden

Taken bij bijzondere voorvallen:

- Bij brand:

- Waarschuw de brandweer via het telefonisch alarmnummer 112.
- Ontruim de lokalen.
- Probeer de brand te blussen met de aanwezige blusmiddelen.
- Waarschuw het bestuur.
- Ongeval of onwel worden:
 - Indien de situatie zich ernstig laat aanzien, waarschuw de GGD via het telefonisch alarmnummer 112.
 - Verleen eerste hulp m.b.v. de EHBO-doos
 - Zorg ervoor dat het slachtoffer zo nodig naar huis of de huisarts begeleid wordt.
- Bij inbraak, diefstal, vernieling:
 - Waarschuw het bestuur.
- Schade door weersinvloeden (b.v. lekkages):
 - Waarschuw de beheercommissie.
 - Waarschuw het bestuur.
- Schade aan derden:
 - Stel een schriftelijke verklaring op met een beschrijving van de toedracht en de omvang van de schade. Laat deze verklaring door beide partijen ondertekenen.
 - Waarschuw het bestuur.

2 ACTIVITEITEN IN HET VELD

Achtergrond

Doel van deze instructie is om de veiligheids- en gezondheidsrisico's bij IVN activiteiten die in het veld plaatsvinden zoveel mogelijk te reduceren.

Verantwoordelijkheid

De leider/organisator is verantwoordelijk voor de veiligheid tijdens een activiteit.

Algemene voorbereiding

- Schat voor aanvang van de excursie in welke mogelijke risico's zich kunnen voordoen en neem daar maatregelen op.
- Ga na waar in afgelegen (natuur)gebieden de dichtstbijzijnde weg of bebouwing is, zodat in noodgevallen de hulpverleners naar een herkenbare locatie kunnen gaan.
- Wees alert op bijzondere omstandigheden en neem daar maatregelen op (bv op water, bij duisternis, onbekend terrein)
- Zorg vooraf voor de benodigde hulpmiddelen:
 - EHBO set *
 - Routekaart van het excursiegebied.
 - Kompas (bij onoverzichtelijke terreinen).
 - Mobiele telefoon.
 - Bandenplakspullen (bij fietsexcursies).
 - Verlichting (bij duisternis).
 - Routebeschrijving naar startplek excursie (bij carpoolen).

Vorbereiding tijdens activiteit

- Tel het aantal deelnemers (voor en na afloop).
- Instrueer de groep voordat je op pad gaat.
- Wijs op gevaarlijke situaties (zoals verkeerswegen, prikkeldraad, valgevaar, diep water).
- Wijs op het risico van tekenbeten *.
- Gebruik gereedschap, klimmaterialen, etc. conform veiligheidsinstructie. *
- Leef de verkeerinstructies na *
- Wijs op correct gedrag naar de omgeving (flora, fauna, omstanders).
- Zorg dat de groep zoveel mogelijk bij elkaar blijft.
- Leef de weerinstructie na (onweer). *

Bij een ernstig ongeval of onwel worden:

- Waarschuw bij ernstige situaties het alarmnummer 112.
- Zorg dat iemand de hulpverleners kan opvangen en naar de plek van het ongeval kan leiden.
- Beslis over voortgang van de activiteit. Zorg voor een goede begeleiding van zowel het slachtoffer als van de rest van de groep. *

Bij minder ernstige ongevallen: *

- Verleen zo mogelijk en nodig eerste hulp.
- Regel vervoer van het slachtoffer naar huis of de huisarts. Zorg altijd voor begeleiding.

Bij schade aan derden:

- Stel een schriftelijke verklaring op met een beschrijving van de toedracht en de omvang van de schade.
- Laat deze verklaring door de betrokken partijen ondertekenen.

Taken na de activiteit

In geval van een ongeval, bijna-ongeval of schade:

- Licht zo snel mogelijk het bestuur in.
- Maak een schriftelijk verslag voor het bestuur met informatie over de plaats & datum, betrokken personen, verloop van de gebeurtenis en de schade en/of het letsel.

3 GEBRUIK GEREEDSCHAPPEN, KLIMMATERIALEN, ETC.

Met name binnen de Vogelwerkgroep en de werkgroep Natuur en Landschap kan sprake zijn van specifieke risico's. Deze risico's worden per activiteit besproken:

1. Gebruik van ladders;
2. Gebruik van (ketting)zagen
3. Plaatsen van nestkasten;
4. Controleren en schoonmaken van nesten en nestkasten;
5. Inventariseren van territoria.

1. Gebruik van ladders

Veelal zal gebruik worden gemaakt van een ladder die ter plaatse wordt geleend van de terrein eigenaar. Omwille van de persoonlijke veiligheid daarom aandacht voor de volgende punten:

- Ladders moeten voor gebruik worden gecontroleerd op beschadigingen en deugdelijkheid;
- Gebruik nooit een gerepareerde ladder en bij voorkeur ook geen houten ladder;
- Plaats de ladder onder een hoek van 70-75 graden (het sta vlak van de D-sporten is dan horizontaal);
- Zorg dat de ladder minstens 1 meter boven de opstaphoogte (nestkast) uitsteekt;
- Zorg dat de ladder los staat van obstakels en kijk uit voor stroomdraden;
- Zorg dat de ladder op een veilige plaats staat, dus niet achter een deur;
- Er moet minimaal 20 centimeter vrije voertruimte achter de sporten zijn;
- Zorg dat de ladderbomen gelijke steun hebben aan de bovenkant;
- Zorg dat de ladder stabiel en recht staat op een harde ondergrond;
- Benut de mogelijkheid om de ladder te borgen (sjorband) tegen omvallen of wegglijden;
- Klim met één ladder niet meer dan 10 meter;
- Gebruik een ladder met sporten voorzien van een antislipprofiel;
- Gebruik de ladder nooit als loopplank;
- Schilder een houten ladder nooit, je ziet anders beschadigingen en zwakke plekken niet;
- Zorg ervoor dat bij een schuifladder er bij uitschuiven nog minimaal 4 sporten van de onder en bovenligger overlappen;
- Werk altijd met iemand samen die toeziet op de stabiliteit van de ladder.
- Onjuiste plaatsing en oneigenlijk gebruik van een ladder kunnen leiden tot een ongeval.

Zoals:

- De ladder is niet deugdelijk, kapot of versleten, wat kan leiden tot een ongeval.
- De ladder wordt onzorgvuldig vervoerd resulterend in een botsing met letsel en materiële schade.
- De ladder wordt te zwaar belast en begeeft het resulterend in een val.
- De ladder wordt op een zeer risicovolle plaats ingezet, bijvoorbeeld op een oude houten vloer of slecht metselwerk en staat daardoor instabiel.
- Door weersomstandigheden is het glad en kan de ladder wegglijden.

2. Gebruik van (ketting)zagen

- Gebruik enkel veilig, goedgekeurd en goed onderhouden materiaal.
- Lees en handel volgens de veiligheid instructie.
- Gebruik beschermende kleding wanneer dit wordt geadviseerd of is voorgeschreven
- Sta alleen gebruik toe door personen met voldoende ervaring of eventueel opleiding.
- Zorg dat het gereedschap enkel in aanwezigheid van ook andere personen gebruikt wordt.

3. Plaatsen van nestkasten

- Informeer de eigenaar van je komst en je plannen;
- Vraag, indien een zolder of dakruimte betreden moet worden, waar je wel en niet kunt lopen;
- Werk samen met een bij voorkeur ingewerkte assistent, die indien nodig een gekeurde veiligheidshelm draagt;
- Gebruik een deugdelijke ladder (zie aanbevelingen gebruik ladder);
- Gebruik werkhandschoenen en stevige schoenen met veel profiel;
- Gebruik de valbeveiliging wanneer men met de voeten op een hoogte van meer dan 2,5 meter moet werken;
- Gebruik de valbeveiliging wanneer sprake is van een gevaarlijke ondergrond (hekken, stenen, uitstekende voorwerpen)
- Gebruik de valbeveiliging wanneer je beide handen moet gebruiken bij het werk zelf;
- Gebruik de valbeveiliging wanneer het lastig is om beide handen te gebruiken bij het klimmen en dalen.
- Gebruik een scherpe snoeizaag voor verwijderen van takken;
- Gebruik de valbeveiliging bij takken die dikker zijn dan een pols;
- Gebruik nooit een kettingzaag/motorzaag wanneer vanaf een ladder wordt gewerkt;
- Maak gebruik van een katrol of touw om de nestkast op te hijsen en knoop het touw vast ter voorkoming van vallen tijdens het hijsen;
- Plaats de kast zo dat deze goed en veilig te controleren is;
- Verwijder het hijstouw pas nadat de kast is vastgezet;
- Zorg dat er niemand onder het werkpunt aanwezig is;
- Voorkom een werkhouding die een zware lichamelijke belasting of extra risico bij het gebruik van gereedschap oplevert;
- Voorkom dat bij het bevestigen op hoogte beide handen worden gebruikt en een val dreigt.
- Voorkom te veel belasting bij het tillen van een zware nestkast.
- Voorkom dat de (zware) nestkast of het gereedschap kunnen vallen en een assistent kunnen raken.
- Voorkom dat gebruik van gereedschap bij een moeilijk bereikbare hangplek tot verwondingen leidt.
- De Steenuil broedt bij voorkeur tussen 2 en 4 meter hoog. Plaats de kast daarom bij voorkeur niet hoger dan 4 meter.

4. Controleren en schoonmaken van nestkasten en –plaatsen

- Zorg dat je met een bij voorkeur ingewerkte assistent werkt;
- Informeer de eigenaar van de locatie dat je komt en wat je gaat doen;
- Met name Kerkuilenkasten hangen vaak hoog, op lastig bereikbare en slecht verlichte locaties, zoals op een zolder. Neem een zaklamp of looplamp, eventueel met verlengkabel, mee voor nestkasten op slecht verlichte en moeilijk bereikbare plaatsen;
- Neem bij een mogelijk onbetrouwbare, gevaarlijke vloer een paar planken mee, bijvoorbeeld steigerplanken.
- Wees uiterst voorzichtig bij het gebruik van ladders op oude vloeren en controleer ook altijd de kwaliteit van het metselwerk. Plaats de ladder nooit boven een galmgat of trapgat. Zie desnoods af van inspectie van de nestkast;
- Draag bij controle van de nestkast altijd een veiligheidsbril;
- Zorg dat je met je hoofd hoger bent dan de nestkast ter voorkoming van een aanval van een uil op je gezicht;
- Draag stevige kleding en veiligheidshandschoenen;
- Gebruik een gekeurde klimgordel;
- Als de uilen geringd worden, doe de vogels dan in een zak die je met een touw naar de grond kunt laten zakken;
- Gebruik een stofmasker bij het schoonmaken van de kast;

- De plek is moeilijk bereikbaar (zie plaatsen van nestkasten) of vergt inzet van een ladder (zie risico's gebruik van ladder);
- De vogel reageert agressief wat tot verwonding kan leiden;
- Direct contact met uilen, prooiesten, braakballen of uitwerpselen bij controle of schoonmaken levert gevaar op van infectie.

5. Inventariseren van territoria

Het inventariseren gebeurt 's avonds in het donker en mensen lopen daarbij het risico niet opgemerkt te worden door verkeer, let daarom op het volgende:

- Kies een veilige plek naast de openbare weg wanneer u een tape/CD afspeelt of luistert.
- Zorg dat u goed zichtbaar bent voor overig verkeer ook als u stilstaat, bijvoorbeeld door een veiligheidshesje te dragen.
- Neem een zaklamp mee.
- Ga bij voorkeur niet alleen op pad.
- Gaat u toch alleen laat dan weten waar u heen gaat en hoe laat u weer verwacht terug te zijn.
- Neem altijd een mobiele telefoon mee.

Algemene aanbevelingen

Voor alle werkzaamheden geldt, met uitzondering wellicht van het maken van kasten, dat je met minimaal twee mensen moet zijn en dat de eigenaar van een locatie op de hoogte is van je komst en activiteiten. Werk bij voorkeur samen met een vaste en dus ingewerkte assistent.

- Indien iemand om wat voor reden dan ook toch alleen gaat werken moeten de volgende maatregelen worden getroffen:
- Neem bij voorkeur een mobiele telefoon mee als je op pad gaat. Je kunt dan in noodgeval via 112 iedereen bereiken die nodig is.
- Zorg ervoor dat men thuis op de hoogte is als je op pad ingaat, laat weten waar je heen gaat en spreek af wanneer je weer terug zal zijn.
- Meld je komst wanneer je een kast komt ophangen, controleren of schoonmaken en laat ook even weten dat je weer vertrekt
- Neem alle veiligheidsinstructies strikt in acht en zie af van uw activiteiten als uw activiteiten een schending van deze instructies behelzen.

Let te allen tijde op de weersomstandigheden. Gladheid en onweer kunnen grote risico's met zich meebrengen bij het werken op een hoog punt. Ga bij dreigend onweer niet aan de slag en staak de werkzaamheden bij onweer. Zoek een veilige plek op afstand van bomen, bij voorkeur in de auto of een gebouw. Overvalt het onweer je en kun je geen veilige schuilplaats meer bereiken, hurk dan met de voeten dicht bij elkaar. Je lichaam maakt dan zo min mogelijk contact met de bodem.

Houd een aantal meters afstand tot de dichtstbijzijnde boom.

- Ga na waar in afgelegen (natuur)gebieden de dichtstbijzijnde weg of bebouwing is, zodat in noodgevallen de hulpverleners naar een herkenbare locatie kunnen gaan.
- Geef relevante informatie van tevoren door aan de begeleiders: afstand, tijdsduur, begaanbaarheid van de route en aanwijzingen over kleding en schoeisel.
- Overleg met en instrueer medebegeleiders.
- Zorg vooraf voor de benodigde hulpmiddelen:
 - Verbandset (zie voor de inhoud verderop).*
 - Routekaart van het excursiegebied.
 - Kompas (bij onoverzichtelijke terreinen).
 - Mobiele telefoon.
 - Bandenplakspullen (bij fietsexcursies).
 - Verlichting (bij duisternis).
 - Routebeschrijving naar startplek excursie (bij carpoolen).

BASISSCHOOLACTIVITEITEN

Verantwoordelijkheid

De activiteiten worden georganiseerd door en onder verantwoordelijkheid van de betreffende school! IVN vrijwilligers treden op als hulp en begeleider van een activiteit.

Zij geven vanuit hun specifieke kennis advies over veiligheidsaspecten aan de schoolleiding..

Taken ter voorbereiding

- Vanuit de school wordt een risico analyse gemaakt en daaruit voortkomende maatregelen getroffen.
- Beoordeel of de maatregelen aansluiten op de eigen ervaring en meldt afwijkingen zonodig aan de schoolleiding.
- Controleer of de door de school getroffen maatregelen voldoen aan de criteria als ware het een eigen jeugd IVN activiteit en meld mogelijke afwijkingen aan de schoolleiding
-

AANVULLENDE INSTRUCTIES

Instructie in geval van ernstige ongevallen

- Beoordeel de situatie, schakel hulp in via 112.*
- Denk om je eigen veiligheid, de veiligheid van het slachtoffer en omstanders.
- Blijf rustig. Stoor je niet aan de emoties van omstanders. Geef niemand de schuld van wat gebeurd is.
- Vraag of er iemand in de groep een EHBO-diploma of EHBO-ervaring heeft en laat diegene zo mogelijk de volgende stappen zetten.
- Beoordeel het slachtoffer.
- Vraag het slachtoffer wat er aan de hand is. Stel het slachtoffer gerust.
- Beoordeel de vier vitale levensfuncties:
 - * Is de ademweg vrij?
 - * Ademt iemand normaal?
 - * Hoe is de hartslag?
 - * Hoe is iemands bewustzijn? (helder, reageert iemand op aanspreken of pijnprikkels)

Overige taken:

- Verzorg het slachtoffer
- Blijf bij het slachtoffer en praat zo mogelijk met hem of haar.
- Bescherm het slachtoffer tegen de koude of de hete zon (bijvoorbeeld met de aluminium isolatiedeken uit de verbandset).
- Ondersteun het slachtoffer (maar verplaats iemand alleen als het dringend noodzakelijk is).

Bij brand of in een ernstige situatie kun je 112 bellen. Als je belt, dien je de volgende vragen te beantwoorden:

- Wie wil je spreken: politie, brandweer of ambulance? Vraag in geval van slachtoffers altijd om de ambulance. Zo nodig worden van daaruit andere hulpverleners ingeschakeld.
- Waar ben je? (adres, postcode of locatie)
- Wat is je naam en op welk telefoonnummer ben je bereikbaar?
- Wat is er aan de hand?
- Wat is er gebeurd?
- Hoeveel slachtoffers zijn er?
- Wat mankeert het slachtoffer?
- Wat is een mogelijke aanrijroute?
- Kan er iemand klaar staan om de ambulance op te vangen en naar de plek te brengen?
- Zo mogelijk krijg je door de telefoon aanwijzingen over de verzorging van het slachtoffer totdat de ambulance is gearriveerd.

Verkeer instructie

Auto

- Indien deelnemers met elkaar meerijden met de auto: De bestuurder van de auto is zelf verantwoordelijk voor een inzittendenverzekering en voor het naleven van de verkeersregels.

Fiets

- Laat bij voorkeur 1 begeleider voorop en 1 begeleider achteraan rijden.
- Gebruik signaleringsheshesjes
- Let erop dat men niet gevaarlijk naast elkaar rijdt op de openbare weg.
- Let extra op met het oversteken van wegen (bij voorkeur gezamenlijk).
- Zorg voor voldoende volwassen begeleiders in verhouding tot de jeugdige deelnemers

Weer Instructie

Algemeen

Houd rekening met de weersvoorspelling.

Ga niet op stap bij dreigende gladheid, dichte mist, storm (let op de weercodes)

Indien je door slecht weer wordt overvallen: blijf bij elkaar en breek de activiteit af. Zoek eventueel een schuilplaats.

Onweer

Hanteer de 'tien seconden regel': Onweer komt dichterbij als de tijd tussen de flits en de donder korter wordt. Als die tijd minder dan 10 seconden bedraagt, dan is het onweer minder dan 3 kilometer weg en dreigt er gevaar. Als de tijdsparre tussen flits en donder minder dan 3 seconden bedraagt, dan zit je midden in een onweersbui.

Als de tijd tussen flits en donder minder dan 10 seconden is, dien je maatregelen te treffen voor de veiligheid:

- Zoek zo snel mogelijk beschutting, bij voorkeur in een gebouw of in een auto. (Omdat een auto een 'kooi van Faraday' is, beschermt die uitstekend tegen onweer, zolang deuren en ramen gesloten zijn.). Ook het schuilen onder bruggen en viaducten is redelijk veilig, mits je uit de buurt blijft van ondersteuning, fundamente en verbindingen van metaal.
- Ga nooit onder een boom staan. Als je in een bos bent, blijf daar dan, mijdt de bosrand en blijf meer dan 3 meter weg van een boomstam.
- Blijf minstens 3 meter uit de buurt van metalen hekken, masten, e.d.
- Als je met een boot op het water bent: Ga zo snel mogelijk van het water. (Op het water is onweer nog veel gevaarlijker dan op land!)
- Ben je in open veld en is de tijdsparre tussen flits en donder minder dan 3 seconden, ga dan als volgt te werk:
 - * Zoek een lage plek (greppel, duinpan, e.d.)
 - * Blijf als groep niet te dicht bij elkaar.
 - * Vermijd hoge punten in de omgeving.
 - * Hurk op de grond, met je voeten zo dicht mogelijk bij elkaar en maak je zo klein mogelijk: hoofd omlaag en armen om je knieën geslagen.

EHBO VERBANDSET BIJ IVN-EXCURSIES

Inhoud:

- 1 assortiment wondpleisters (min. 15 strips)
- 1 driekante doek (mitella)
- 1 ideaalzwachtel (5m x 8 cm)
- 1 rol kleefpleister (2,5 cm)
- 1 flesje desinfectans, bij voorkeur 3 wondverzorgingskits
- 3 wondsnelverbanden 8 x 10 cm
- 6 steriele gaasjes/kompressen van 1/16 cm² of 5 x 8,5 cm
- 2 paar handschoenen
- 1 verbandschaar
- 1 splinterpincet
- 1 teken-verwijderset
- 1 aluminium isolatiedeken

Instructie tekenbeten en vossenlintworm

Ziekte van Lyme

Wijs voor het begin van IVN-buitenactiviteiten die plaatsvinden in maart t/m november altijd kort op het risico op de ziekte van Lyme, als gevolg van een tekenbeet.

Instructies voor jezelf en voor deelnemers:

1. Voorkom dat je gebeten wordt door een teek door nauwsluitende kleding te dragen en de broekspijpen zo nodig in de sokken te doen.
2. Controleer na de excursie thuis of je door een teek gebeten bent en verwijder deze met een tekenpincet (niet verdoven met alcohol o.i.d.! Wondje wel na het verwijderen van de teek ontsmetten).

3. Noteer de datum van de tekenbeet en hou de plek in de gaten. Ga naar de huisarts als de plek verbleekt en er rondom een of meer rode ringen ontstaan, of als de rode plek steeds groter wordt. Dit kan gebeuren tussen een paar weken tot uiterlijk drie maanden na de tekenbeet.

Teken komen niet alleen voor in natuurgebieden, maar ook in stadsparken en tuinen. De teek is actief van begin maart tot eind november.

Herkenning van de ziekte van Lyme:

Vaak ontstaat op de plaats van de beet een rood plekje. Wanneer dit niet groter wordt dan een anderhalve centimeter en binnen 1-2 weken weer verdwijnt, is de kans klein dat er sprake is van een infectie met de ziekte van Lyme. Wanneer de rode plek steeds groter wordt en in het centrum weer verbleekt, is er vrijwel zeker sprake van de ziekte van Lyme. Deze huidaandoening ontstaat bijna altijd binnen drie maanden en meestal zelfs al binnen drie weken na de beet. Soms zijn de verschijnselen anders. Zo kan bijvoorbeeld de plek egaal rood blijven of zijn er meerdere ringen om elkaar heen zichtbaar. De helft van de patiënten met de genoemde verschijnselen heeft geen tekenbeet opgemerkt.

Als snel wordt ingegrepen, kan de ziekte van Lyme effectief bestreden worden met een antibioticum.

Het verwijderen van een teek

De kans op ziekte van Lyme is erg klein wanneer teken binnen 24 uur én op de juiste manier worden verwijderd. Teken kunnen het best verwijderd worden met behulp van de daarvoor ontwikkelde tekenpincet:

1. Pak, indien mogelijk, de huid zo vast dat er een 'heuveltje' ontstaat.
2. Houd de pincet vast tussen duim en wijsvinger en druk de pincet open.
3. Plaats de open pincet over de kop van de teek, zo dicht mogelijk op de huid.
4. Verwijder de teek door voorzichtig aan de pincet te trekken, totdat de teek loslaat. Het minuscule snuitje van de teek kan afbreken. Dit is niet erg omdat dat niet besmet is. Net zoals een splinter komt de snuit vanzelf weer uit de huid.
5. De teek mag van tevoren niet worden bewerkt met alcohol, olie, nagellak of andere middelen. Door het gebruik van deze middelen bestaat de kans dat de teek de inhoud van de speekselklieren en de darm in de huid brengt, waardoor juist een infectie ontstaat.
6. Desinfecteer het bijtewondje ná verwijderingen van de teek, met alcohol 70% of met jodium.
7. De pincet kan na gebruik met alcohol of in kokend water worden gedesinfecteerd.

Vossenlintworm

Voor het risico van vossenlintworm hoeft niet te worden gewaarschuwd als vossenlintworm (nog) niet voorkomt in gebieden waar de afdeling excursie geeft. In gebieden waar bekend is dat de vossenlintworm een risico vormt dus vooraf wel waarschuwen.

Instructies voor jezelf en voor deelnemers bij risico op vossenlintworm:

1. Was (bos)vruchten of valfruit grondig voor consumptie i.v.m. het risico op vossenlintworm.
2. Was na afloop van de excursie goed je handen als je met je handen aan de grond hebt gezeten.