

SAFETY-PLAN RACE-KIDS



EHB-R

EERSTE HULP BIJ RACE-KIDS

Samen, Sportief en Veilig leren racen

Inhoud

Racen en Risico's	1
Stappenplan bij een incident	2
Letsels	3
Motorhelm verwijderen	6
Gebruik draagbaar	7

Racen en Risico's

Iedere sport kent risico's en kans op blessures. Zo ook onze motorsport, het wegracen.

De organisatie van de RACE-KIDS probeert deze risico's zo klein mogelijk te houden. Ze investeren in goed materiaal (motorpak, (hand-)schoenen, rugprotector), wekelijks onderhoud aan de motoren en de inzet van baancommissarissen en EHBO-ers.

Omdat jeugd probeert het uiterste uit zichzelf te halen tijdens het beoefenen van deze sport, maken ze foutjes en zullen incidenten voorkomen waarbij ze vallen en op of naast de baan terecht komen. In de meeste gevallen blijft een val beperkt tot schrik, een blauwe plek, schaafwond of een gevoelige hand, arm of voet. Maar soms kunnen er ook meer ernstige blessures bij ontstaan. Dit Safety-plan is bedoeld om duidelijkheid te geven hoe je als vrijwilliger en ouder dien te handelen bij een ongeval op het circuit.

Veiligheid

De veiligheid op de baan wordt bevorderd door het gebruik van vlagsignalen en de hulp van BaanCommissarissen (BaCo's). Hiervoor is een BaCo instructie op de website van RACE-KIDS gepubliceerd. Als ouder en BaCo vrijwilliger dien je deze te lezen en er naar te handelen. Veiligheid begint bij begrip en de samenwerking tussen rijder en BaCo's.

Safety-plan

Dit safety-plan is geschreven door vrijwilligers met een EHBO/verpleegkundige opleiding. Het beschrijft de richtlijnen die iedereen dient te volgen tijdens een incident zodat er eenduidig wordt gehandeld. Ook biedt dit plan achtergrond informatie over het soort letsel dat kan ontstaan tijdens een race-incident. Tot slot staan er nog een aantal handelingen in beschreven, die stap voor stap en voorzien van illustraties worden uitgelegd.

Het RACE-KIDS safety-team zal tijdens meerdere RACE-KIDS evenementen dit safety-plan bespreken en diverse vaardigheden tonen. Het is wenselijk dat alle ouders deze 'demonstraties' bijwonen. Daarvoor nodigt het safety-team jou uit. Dat zal om toerbeurt in relatief kleine groepen en in een besloten en veilige leeromgeving plaatsvinden.

Dit Safety-Plan en de wijze van kennisoverdracht is onderdeel van een totaalpakket aan maatregelen die RACE-KIDS doorvoert om de veiligheid van haar deelnemers (coureurs), vrijwilligers en overige aanwezigen te blijven waarborgen tijdens haar evenementen.

Met vriendelijke groet,

Het RACE-KIDS Safety-team

Stappenplan bij een race-incident

1. Controleer of de gele vlag gezwaaid wordt. Geen gele vlag? Dan BaCo's op incident attenderen.
2. Wordt de gele vlag gezwaaid dan pas de baan betreden.
3. Indien de motor gevaar oplevert voor de overige rijders, plaats deze motor op een veilig deel van het circuit (vaak uit de valrichting, achter of tegen een afbakening).
4. Controleer of de rijder bij kennis is (**ja**, ga verder bij 8. **Nee**, ga verder bij 5)
5. Rijder is niet bij kennis, blijf bij de rijder, signaleer de EHBO door met 2 handen boven je hoofd te zwaaien.
6. Attendeer de BaCo's erop om met de rode vlag te zwaaien.
7. Bij aankomst van de EHBO volg je zijn aanwijzingen op.
8. Rijder is bij kennis, vraag of de rijder mobiel is, zich kan verplaatsen (**Ja**, ga verder bij 9. **Nee**, ga verder bij 12).
9. Loop samen met de rijder naar een veilige plek langs het circuit, uit de valrichting.
10. Controleer de rijder op letsel.
11. Bij letsel de rijder op een geschikt moment naar de EHBO brengen.
12. Bij pijn in enkel, been of heup probeer je of de rijder met ondersteuning mobiel is of getild kan worden (**Ja**, ga terug naar 9. **Nee**, ga verder bij 13).
13. Wanneer de rijder niet mobiel is vanwege te veel pijn in benen, rug of nek/ hoofd, laat je de rijder liggen. Blijf bij de rijder en signaleer de EHBO.
14. Wanneer de rijder op een niet veilige plek ligt, attendeer je de BaCo's om met de rode vlag te zwaaien.
15. Bij aankomst van de EHBO volg je zijn aanwijzingen op.

Letsels

Iedere racesport brengt risico van letsel met zich mee. Gelukkig beperkt het letsel zich vaak tot kneuzingen, blauwe plekken, een bloedlip of hoofdpijn. Door de goed beschermende werking van de race-outfit en de relatief lage snelheden (50-60 kilometer per uur) komt bij pocketbike rijden niet vaak ernstig letsel voor. Dit kan helaas niet uitgesloten worden en daarom wordt het in dit hoofdstuk ook benoemt. Van een aantal letsel soorten worden in het kort een aantal verschijnselen benoemt en hoe in eerste instantie te handelen bij dergelijke ongevallen. Uitgebreide behandeling vindt altijd plaats door EHBO of verpleegkundigen.

Verschillende soorten letsels

- **Letsel aan het hoofd:**

- a) Hoofdpijn:

Alleen pijn in het hoofd

- Rust en regelmatige controle of klachten ook erger worden.

- b) Hersenschudding:

Hoofdpijn, duizeligheid, slaperigheid, wazig zien, misselijkheid, braken en in ergere gevallen bewustzijnsverlies.

- Laten liggen. Bij kennis en mobiel dan ondersteunend vervoeren naar EHBO-er.
- EHBO-er bepaald verder te nemen acties.
- Als de klachten pas later ontstaan en er geen EHBO-er meer is; Rust geven en contact opnemen met HA.

- c) Tand door de lip of tongbeet:

Bloed en/ of wondjes aan lippen/ tong.

- Helm verwijderen.
- Bloed laten uitspugen, niet doorslikken i.v.m. kans op misselijkheid.
- EHBO-er bepaald verder te nemen acties.

- d) Nekletsel:

Pijn in de nek of doofheid/ tintelingen in armen/vingers/benen.

- Rijder laten liggen op de rug en bij de rijder blijven.
- EHBO-er signaleren.
- Helm verwijderen met behulp van EHBO-er.
- Met draagbaar van de baan halen.
- EHBO-er bepaald verder te nemen acties.

- **Letsel aan borstkast:**

- a) Breuk van sleutelbeen:
(druk-)pijn in schouder/ bovenkant borstkast, pijnlijk om arm meer dan 45 graden te heffen.
 - Pijnlijke arm (zelf laten) ondersteunen (rijder bepaald de aangename houding)
 - Vervoeren naar de EHBO-er.
 - EHBO-er bepaald verder te nemen acties.
- b) Kneuzing/ breuk van ribben:
(druk-)pijn in de borstkast, benauwdheid, pijn bij ademhalen.
 - Rijder ondersteunen daar waar nodig (rijder bepaald de aangename houding).
 - Vervoeren naar de EHBO-er.
 - EHBO-er bepaald verder te nemen acties.
- c) Rugletsel:
Pijn in de rug of doofheid/ tintelingen in de benen.
 - Rijder laten liggen op de rug en bij rijder blijven.
 - EHBO-er signaleren.
 - Helm verwijderen met behulp van EHBO-er.
 - Met draagbaar van de baan halen.
 - EHBO-er bepaald verder te nemen acties.

- **Letsel aan schouder/ arm/ hand:**

- a) Kneuzing schouder, elleboog, pols, hand of vingers:
Pijn bij bewegen (maar bewegen kan wel), zwelling, blauwe verkleuring bij gewricht. Soms is er in het begin niet veel pijn of zwelling maar dit verergert na minuten/uren.
 - Pijnlijk lichaamsdeel (zelf laten) ondersteunen (rijder bepaald de aangename houding).
 - Vervoeren naar de EHBO-er.
 - EHBO-er bepaald verder te nemen acties.
 - Als de klachten pas later ontstaan en er geen EHBO-er meer is; Rust geven (drukverband, mitella) en contact opnemen met HA.
- b) Breuk bovenarm, onderarm (pols), hand of vingers:
Acute hevige pijn (bewegen is niet meer mogelijk zonder hevige pijn), directe zwelling, vaak afwijkende stand, misselijkheid, duizeligheid.
 - Pijnlijk lichaamsdeel ondersteunen (rijder bepaald de aangename houding).
 - Vervoeren naar de EHBO-er.
 - EHBO-er bepaald verder te nemen acties.
 - Bij verdenking van een breuk zal de EHBO-er de rijder met begeleider(s) altijd direct verwijzen naar een lokale HA-post of ziekenhuis.

- **Letsels aan been/ enkel/ voet:**

a) Kneuzing van heup, knie, enkel, voet, tenen:

Pijn bij bewegen (maar bewegen kan wel), zwelling, blauwe verkleuring bij gewricht. Soms is er in het begin niet veel pijn of zwelling maar dit verergert na minuten/uren.

- Is de rijder nog mobiel dan ondersteunend vervoeren naar de EHBO-er. Is hij niet meer mobiel? Volg het Stappenplan bij een incident (blz. 2).
- EHBO-er bepaald verder te nemen acties.
- Als de klachten pas later ontstaan en er geen EHBO-er meer is; Rust geven (drukverband), niet belasten en contact opnemen met HA.

b) Breuk bovenbeen, onderbeen (enkel), voet, tenen:

Acute hevige pijn (bewegen is niet meer mogelijk zonder hevige pijn), directe zwelling, vaak afwijkende stand, misselijkheid, duizeligheid.

- Pijnlijk lichaamsdeel niet bewegen/ belasten (de rijder bepaald de aangename houding).
- Als de rijder nog mobiel is, ondersteunend vervoeren naar EHBO-er. Is hij niet meer mobiel? Volg het Stappenplan bij een incident (blz. 2) en rijder met draagbaar van de baan halen.
- EHBO-er bepaald verder te nemen acties.
- Bij verdenking van een breuk zal de EHBO-er de rijder met begeleider(s) altijd direct verwijzen naar een lokale HA-post of ziekenhuis.

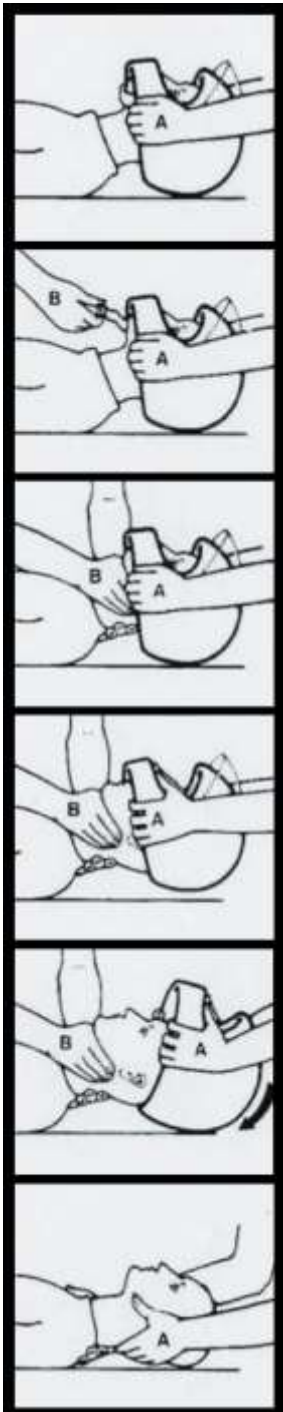
Motorhelm verwijderen

De motorhelm is het meest bekende beschermende object uit de motorsport. Ze zijn groot, vaak velgekleurd en zitten strak om het hoofd. Hier schuilt meteen ook het probleem, soms kan het nodig zijn om een helm af te doen omdat de rijder dat zelf niet meer kan. Hieronder wordt stap voor stap uitgelegd hoe je de helm veilig kunt afdoen.

Stappenplan om een motorhelm te verwijderen

1. De 1^{ste} persoon klemt met beide handen de onderste rand van de helm vast en houdt hierbij het hoofd stabiel.
2. De 2^{de} persoon maakt de kinband los.
3. De 2^{de} persoon houdt vervolgens met 2 handen het hoofd van de rijder vast. De linkerhand omklemt de hals aan de achterzijde van de rijder. De rechterhand omklemt de onderkaak van de rijder. NB. Stevig vasthouden maar niet knijpen!
4. De 1^{ste} persoon trekt met beide handen de helm een stukje uit elkaar zodat de kaak en oren meer ruimte krijgen.
5. De 2^{de} persoon houdt het hoofd goed vast door de rechteronderarm op de borstkast van de rijder te leggen.
6. De 1^{ste} persoon trekt nu de helm rustig naar boven tot het punt dat de neus van de rijder bijna tegen de integraalrand zit.
7. De 2^{de} persoon verschuift zijn linkerhand iets naar het achterhoofd van de rijder, zonder dat het hoofd losgelaten wordt.
8. De 1^{ste} persoon kantelt de helm nu achterover zodat de neus vrijkomt. Daarna trekt hij de helm van het hoofd van de rijder.
9. De 2^{de} persoon legt nu het hoofd van de rijder rustig neer, eventueel met een kleine padding onder het achterhoofd.
10. De 1^{ste} persoon neemt nu het vasthouden van het hoofd over van de 2^{de} persoon.
11. De 1^{ste} persoon kan voor het vasthouden van het hoofd van de rijder het beste de handgreep van Zach gebruiken.

Handgreep van Zach



Gebruik Draagbaar

Een draagbaar wordt in de volksmond ook wel een brancard genoemd. Beide zijn bedoeld om gewonden op neer te leggen en om ze te vervoeren. Het verschil zit hem in het wel of niet hebben van wieltjes. Een brancard heeft wieltjes en een draagbaar moet je tillen. Hieronder worden 2 manieren omschreven om iemand op een draagbaar te plaatsen en deze correct te vervoeren op de draagbaar.

- **Zweefmethode**

1. Verzamel 3 hulpverleners (4 als er sprake is van letsel van het been).
2. Plaats de draagbaar aan de rechter- of linkerzijde van de rijder.
3. 1^{ste} hulpverlener gaat bij het hoofdeinde zitten, 2^{de} hulpverlener gaat t.h.v. de borst staan, 3^{de} hulpverlener t.h.v. de bovenbenen. Bij letsel aan het been ondersteunt de 4^{de} hulpverlener het aangedane been.
4. De 1^{ste} hulpverlener geeft de commando's.
5. Commando "stap over"; 2de hulpverlener stap over de rijder met hand op schouder van 1^{ste} hulpverlener, hierna doet de 3^{de}. De 4^{de} pakt evt. het been vast.
6. Let op!! Hulpverleners staan in spreid stand over de draagbaar en slachtoffer.
7. Commando "pak vast"; hulpverleners pakken de rijder vast.
8. Commando "klaar?"; alle hulpverleners zeggen ja of nee.
9. Commando "til op"; alle hulpverleners tillen de rijder op.
10. Til de rijder op met gebogen knieën en rechte rug.
11. In 1 zweefbeweging wordt de rijder boven de draagbaar gebracht.
12. Commando "leg neer"; alle hulpverleners leggen de rijder op de draagbaar.
13. Commando "stap terug"; alle hulpverleners stappen terug in omgekeerde volgorde met hand op schouder van de hulpverlener die voor hem staat.
14. Hierna wordt de rijder vastgelegd met de daarbij behorende banden/ riemen.

- **Liftmethode**

1. Verzamel 4 hulpverleners (5 als er sprake is van letsel aan het been).
2. Plaats draagbaar aan de voetenzijde van de rijder.
3. 1^{ste} hulpverlener gaat bij het hoofdeinde zitten, 2^{de} hulpverlener gaat t.h.v. de borst staan, 3^{de} hulpverlener t.h.v. de bovenbenen en 4^{de} hulpverlener bij de draagbaar van de draagbaar. Bij letsel aan het been ondersteunt de 5^{de} hulpverlener het aangedane been.



4. De 1^{ste} hulpverlener geeft de commando's.
5. Commando "stap over"; 2^{de} hulpverlener stap over de rijder met hand op schouder van 1^{ste} hulpverlener, hierna doet de 3^{de} hulpverlener hetzelfde.
6. Commando "pak vast"; hulpverleners pakken de rijder vast.
7. Commando "klaar?"; alle hulpverleners zeggen ja of nee.
8. Commando "til op"; alle hulpverleners tillen de rijder op.
9. Til het slachtoffer op met gebogen knieën en rechte rug.
10. Commando "schuif op"; 4^{de} hulpverlener schuift de draagbaar onder de rijder.
11. Commando "leg neer"; alle hulpverleners leggen het slachtoffer op de draagbaar.
12. Commando "stap terug"; alle hulpverleners stappen terug in omgekeerde volgorde met hand op schouder van de hulpverlener die voor hem staat.
13. Hierna wordt de rijder vastgelegd met de daarbij behorende banden/ riemen.



- **Het vervoeren met een draagbaar**

1. Verzamel 2 tot 4 hulpverleners.
2. Laat iedere hulpverlener plaatsnemen op een hoek van de draagbaar
3. De rijder wordt altijd vervoerd met de voeten naar voren.
4. De hulpverlener aan de hoofdzijde (links) van de rijder geeft de commando's.
5. Commando "pak vast"; hulpverleners pakken de draagbaar vast.
6. Commando "klaar?"; alle hulpverleners zeggen ja of nee.
7. Commando "til op"; alle hulpverleners tillen de draagbaar op.
8. Til de draagbaar op met gebogen knieën en rechte rug.
9. Commando "voorwaarts....."; alle hulpverleners maken zich klaar om te gaan lopen.
10. Commando ".....loop!"; alle hulpverleners beginnen te lopen, begin met het been aan de draagbaar zijde.
11. Commando "1...2...1...2, enz."; alle hulpverleners lopen gelijk aan de commando's.
12. Commando "halt....."; alle hulpverleners maken zich klaar om te stoppen.
13. Commando ".....sta stil"; alle hulpverleners stoppen met lopen.
14. Commando "zet neer"; alle hulpverleners zetten de draagbaar neer.
15. Zet de draagbaar neer met gebogen knieën en rechte rug.

