

Trim 2000

"**Trim Apeldoorn** op weg naar de toekomst op basis van de bekende 'oude' formule aangevuld met een vernieuwde, bredere en heldere aanpak".

Bekende 'oude' formule:

- Op basis van een beperkte bijdrage (bosactiviteit € 1,00 per keer) mensen van alle leeftijden in de gelegenheid stellen om op verantwoorde wijze deel te nemen aan activiteiten door Trim Apeldoorn georganiseerd.
Voor het bos-trimmen geldt : alleen betalen als je meedoet, voor de zalen betaalt men per maand of kwartaal.
- Deelname is vrijblijvend, niet prestatiegericht
- Ontspanning door inspanning
- Sfeer is belangrijk.

Vernieuwde aanpak :

- Helderheid in wat we willen zijn
- Duidelijkheid in hoe we dat willen doen
- Brede betrokkenheid van alle kaderleden (trainers, bestuur en centrale trainer)
- Optimaal gebruik van de capaciteiten van alle kaderleden.

Deze vernieuwde aanpak blijkt uit de manier waarop het Trim Apeldoorn kader zich enthousiast inzet voor het helder maken van Trim 2000.

Deze vastlegging is daarvan de uitwerking !

Trim Apeldoorn (uitwerking)

- Wat willen we zijn?
- Welke activiteiten bieden we?
- Hoe vullen we dat in?
- Met welke mensen (kader)?
- Wie zijn onze deelnemers (en wat is hun rol ?
- Wat vinden wij belangrijk (kwaliteit, rol van de trainer/begeleider)?
- Gedragsregels!

Wat willen we zijn?

Trim Apeldoorn wil een organisatie zijn van enthousiaste, sociale, motiverende en stimulerende mensen. We willen een goede sfeer scheppen, waardoor het mogelijk wordt dat onze deelnemers op een ongedwongen, vrijblijvende, ontspannen en verantwoorde manier sportief bezig kunnen zijn.

Welke activiteiten bieden we?

Trim Apeldoorn biedt op dit moment de volgende activiteiten:

- Zaaltrimmen.

In diverse zalen wordt onder deskundige leiding een trim-uur verzorgd. Iedere zaal heeft door de samenstelling (mannen/vrouwen/begeleider) een eigen karakter. Sportief gezien bevat het zaaltrimmen allerlei bewegingsvormen afgewisseld met diverse spelvormen.

- Bostrimmen.

Op diverse tijdstippen worden zowel in het Orderbos als in Berg&Bos trimactiviteiten geboden. In de wintermaanden zijn die trimuren die 's avonds plaatsvinden genoodzaakt om verharde wegen (fietspaden bij voorkeur) te gebruiken. Bostrimmen biedt voor alle niveaus (beginner tot gevorderde loper) een unieke mogelijkheid om in de natuur rondom Apeldoorn te genieten van inspannende ontspanning.

- Wandelen

Op de dinsdagmorgen en de zaterdagmorgen 09.00 uur zijn er wandelgroepen onder begeleiding van wandelcoaches. Op de dinsdagmorgen zijn er meerdere groepen, dus ook meerdere niveau's.

- Trim Apeldoorn kan nieuwe trimactiviteiten starten als:

- er een ruime behoefte is in de samenleving
- er behoefte is aan adequate begeleiding
- die begeleiding 'past' in de filosofie van Trim Apeldoorn (ongedwongen, vrijblijvend, niet-prestatief).
- de begeleiding ook gegeven kan worden (potentieel kader aanwezig)

Hoe vullen we dat in?

Trim Apeldoorn heeft in zijn trimuren een zogenaamd hoog 'sfeer'-gehalte.

Wij vinden het belangrijk dat er een ongedwongen sfeer wordt gecreëerd, door trainers/begeleiders en door de deelnemers.

Deze sfeer nodigt uit om lekker mee te doen, ondanks het feit dat niets hoeft.

Kenmerkend is ook de sfeer van vrijblijvendheid.

Over de aanpak van onze trimuren is serieus nagedacht en aan de manier waarop trainers/begeleiders dit doen wordt regelmatig aandacht besteed (centrale trainingen).

Er zijn meestal (Bos) meerdere niveaus waarop mensen kunnen deelnemen, en dus zijn er ook trainers voor de diverse niveaus. Om zowel de trainers 'scherp' te houden en de deelnemers zoveel mogelijk met variatie te verrassen wisselen de trainers regelmatig van groep.

We stellen kritiek op de manier waarop we functioneren op prijs. Niemand is volmaakt, en we gaan ervan uit dat we aan de manier waarop iemand het trimmen beleeft pas kunnen zien of we het beoogde resultaat hebben behaald. Resultaat in termen van : gezellig, toch wel inspannend, hempje flink nat van het zweet, zonder blessures etc..

Indien mogelijk besteden we aandacht aan trimmers die om een of andere reden (soms ook door het trimmen zelf) in de problemen zijn gekomen (blessures, ziekte).

Met een kaartje, een bloemetje of mogelijk een bezoekje ondersteunen we hem of haar en moedigen zo een terugkeer aan.

Ook aardig is de Trimkwast, een symbool van het Trimmen, die iemand uitgereikt krijgt die Trimmen een warm hart toedraagt.

Nieuw is de gedachte om mensen die 'iets te vieren hebben' hiervoor de gelegenheid te geven.

In overleg met de trainer is hier een mouw aan te passen. B.v. bij een jarige kunnen we het zo regelen dat we 5 minuten eerder terug zijn voor een traktatie (bij de auto, in het bos,)

Om deze aanpak naar de toekomst toe te garanderen zullen we jaarlijks 1 keer met het gehele kader bijeenkomen (naast de centrale trainingen), met als doel :

- Teambuilding
- Uitwerken nieuwe plannen
- Doorspreken financiële situatie
- Wat te doen bij blessures in het bos (op basis van een apart uit te reiken stuk)
- Bestaande 'organisatie' evalueren.

Trim Apeldoorn organiseert verder nog een aantal evenementen :

- Een maal per jaar de viering van de verjaardag van Trim Apeldoorn. In de eerste helft van september organiseert elk onderdeel van Trim zijn feestje. Geboortjaar Trim Apeldoorn is 1966 (september).
- In de winterperiode trainen bepaalde groepen (die meer op lange-afstand lopen zijn georiënteerd) voor de mini-marathon in begin februari. Trainingen beginnen in november. Met deze trainingen (die wat verder gaan dan sec trimmen) speelt Trim Apeldoorn in op de behoefte die er is aan duurlopen.
- Vanaf begin december wordt er op dinsdagavond en zaterdagmorgen 09.00 uur ook getraind voor de Agress Acht van Apeldoorn.
- Een of meerdere keren per seizoen een cooptest op de kunststofbaan van AV34.
- Op bepaalde momenten in het seizoen 'koffie drinken' (wel lopend heen!), bv in Hoog Soeren.

- Een paar keer per jaar de Run-Bike-Run een combinatie van fietsen en lopen.

Trim Apeldoorn doet dit werk op een financieel onafhankelijke manier (geen subsidies).

Inkomsten komen puur uit de bijdrage van deelnemers.

Trim Apeldoorn doet dit zonder winstoogmerk.

De inkomsten worden gebruikt om de trainers in de gelegenheid te stellen opgeleid te worden en bij te blijven, op zowel sportief (Eigen training Trim) als 'medisch' gebied (cursus reanimatie).

Verder worden de inkomsten gebruikt voor het betalen van zalen, trainers etc.

Trim Apeldoorn en liefdadigheid.

Trim Apeldoorn doet niet aan liefdadigheid vanuit de 'kas' van Trim. Alle gelden van Trim gaan op aan het op peil houden van kennis/kunde van de trainers/begeleiders en vloeien voorts terug naar de trimmers door specifieke activiteiten als koffiedrinken, vraagtekentocht, bloemetje etc.

In bepaalde (uitzonderings)gevallen kan het Bestuur besluiten om een bepaalde actie te steunen. Dit als een deelnemer van TA of een kaderlid van TA hier mee komt en dit door hiervoor de gelegenheid te bieden.

Trim Apeldoorn's web-site

Sinds een aantal jaren kun je actuele informatie vinden op www.trimapeldoorn.nl

Nieuwe trimmers kunnen hier van alles vinden over ons, onze trainers en onze activiteiten.

Met welke mensen?

Ondanks het feit dat Trim Apeldoorn **geen** vereniging is, bestaat er een structuur. Die bestaat uit:

Bestuur : Het Bestuur bestaat uit de coördinatoren van de diverse activiteiten, aangevuld met een penningmeester, secretaris en voorzitter. Taken:

- 'Bewaken' van de coördinatie van de diverse trim-activiteiten.
- Aanstellen nieuwe trainers/coördinatoren
- Onderhouden contacten (Sportraad, andere sportverenigingen, media)
- Aanspreekpunt voor probleemgevallen

Coördinatoren : De coördinatoren worden in beginsel in overleg met en door de trainers gezocht en aangesteld door het Bestuur. Taken:

- Wekelijkse coördinatie van de betreffende activiteit.
- 'Bewaking' van de uitvoering van de trim-activiteit (bv genoeg trainers ?)
- Zoeken en voorstellen nieuwe trainers
- Bepalen opleidingsbehoefte nieuwe/bestaande trainers
- Begeleiden van trainers
- Aanspreekpunt voor probleemgevallen

Trainers/ begeleiders. : De trainers worden in overleg met de centrale trainer aangesteld door het Bestuur, taken:

- Aanbieden van een kwalitatief lekker trim-uur.
- Aanspreekpunt zijn voor trimmers t.a.v. vragen/opmerkingen
- Indien nodig 'ingrijpen' in de groep of richting het individu als er conflicten zijn of dreigen. Dit op een gepaste manier doen.
- Deelname aan passende opleiding/bijtscholing (TATO, centrale training, begeleiding door collega, e.d.)
- Deelname aan de aangeboden mogelijkheden voor reanimatie en/of andere benodigde opleidingen.
- Aangeven opleidings- en bijscholingsbehoefte (die Trim kan invullen door bv centrale trainingen).
- Collega-trainers actief en positief ondersteunen door waar zinnig en nodig elkaar commentaar te geven op hoe de training verloopt.
- In geval van ernstige calamiteiten heeft de trainer de verantwoordelijkheid om hier adequaat op in te spelen. M.b.v. regelmatige reanimatie trainingen wordt de kennis hiervoor onderhouden. Het Bestuur heeft een reanimatieprotocol ontwikkeld als leidraad.

Trainers hebben altijd een mobiele telefoon bij zich om 112 te kunnen bellen!

Centrale Trainer : De centrale trainer wordt in overleg met de trainers/coördinatoren door het Bestuur aangesteld. Taken zijn:

- Kennis/kunde/vaardigheden (sportief) op niveau houden. Dit door met de Technische commissie 4x per jaar een centrale training te verzorgen (zelf of m.b.v. externen).

Technische Commissie:

Het Bestuur benoemt twee leden uit het bestuur die de Technische Commissie Vormen. Hun taken zijn:

- Met de Centrale trainer verzorgen van kwalitatief goede trainingen voor onze trainers
- Opzetten en uitbouwen van een Trainers opleiding voor Trim Apeldoorn

Wie zijn onze deelnemers (en wat is hun rol)

Deelnemers van Trim Apeldoorn komen uit alle lagen van de bevolking, zijn van zeer goed tot matig getraind, en zijn van zeer gezond tot wat minder.

Gezien de diversiteit in leeftijd en conditie zullen we rekening moeten houden met een min of meer 'grotere' blessure-gevoeligheid van de wat ouderen met wat minder conditie!

Deelnemers van Trim Apeldoorn hebben veel rechten, maar ook enkele plichten:

- Het mede brengen van een goede/prettige sfeer in de groep.
- Zich sociaal te gedragen (richting andere deelnemers en richting de trainer)
- Zich te houden aan de leiding van de trainer.
- Zich te houden aan de adviezen van de trainer (andere groep bv i.v.m. niveau)
- Zich te kunnen vinden in de 'formule' van Trim Apeldoorn
- Zich 's winters te hullen in reflecterende kleding (hesjes, armbanden, ...)
- Zich af te melden als zij voortijdig de groep verlaten.
- Het betalen van de bijdrage
- In geval van problemen zich te richten tot trainer, coördinator of Bestuur

Het Bestuur houdt zich het recht voor om deelnemers die zich niet houden aan bovenstaande regels van deelname uit te sluiten.

Wat vinden wij belangrijk (kwaliteit, rol van de trainer/begeleider)

In de trimuren die wij begeleiden willen we op de volgende manier kwaliteit inbrengen :

- Goede inschatting maken van het vermogen en de behoefte van de deelnemers (niveau, mogelijkheden)
- Sportief/'medisch' op een verantwoorde manier bezig zijn. Houdt voor een groot deel in het niet nemen van risico's met trimmende deelnemers (die vaak slecht opletten, dus geen ingewikkelde oefeningen met een hoge foutenkans c.q. blessurekans qua uitvoering).
- Op een natuurlijke wijze leiding geven
- Voldoende afwisseling bieden
- Adequaat inspelen op probleemgevallen (blessures, vermoeidheid, 'lastige' trimmers)
- Open staan voor aanmerkingen, suggesties, vernieuwingen, correcties van zowel bestuur, collega-trainers en deelnemers.
- Goed in kunnen spelen op wat er in een groep gebeurt (improvisatie)

Als de deelnemer de aangeboden inspanning als ontspanning ervaart zijn wij in onze opzet geslaagd !!!

Gedragsregels.

Om de trimuren in goede banen te leiden hebben het Bestuur, coördinatoren en trainers gezamenlijk een aantal 'gedragsregels' opgesteld.

Deze vallen uiteen in 3 categorieën :

- a) Algemene gedragsregels voor alle Trim-activiteiten
- b) Specifieke gedragsregels voor zalen en bos
- c) Calamiteiten-procedures voor zalen, Orderbos en Berg&Bos.

Ad A) Algemene gedragsregels voor alle Trim-activiteiten

- Indeling in de groepen

De coördinator maakt in overleg met de trainers een schema c.q. overlegt wekelijks met zijn trainers aan de hand waarvan de trainer kan zien wanneer hij/zij een groep begeleidt.

Hier kan natuurlijk vanaf geweken worden (licht geblesseerde trainer, zware dag gehad), maar de bedoeling is om het schema c.q. de indeling van de coördinator te volgen (trainers over groepen wisselen t.b.v. variëteit van het aanbod).

Kan je als trainer een keer NIET, meldt je dan af bij je coördinator !

- Begeleiding van de groepen

De trainer bepaalt de gang van zaken. Dit met de nodige flexibiliteit uiteraard.

Inspraak van de groep is prima, maar de trainer bepaalt uiteindelijk (de trainer kan inschatten wat de groep aankan).

- Omgang met trimmers bij blessures

Voorop staat dat een trimmer met een blessure nooit alleen wordt gelaten.

De trainer zal een inschatting doen van de aard van de blessure en zal een van de volgende acties nemen :

- De blessure zelf behandelen (pleister plakken, verbinden, lichte zaken dus)
- De trimmer adviseren (evt. met hulp van een andere trimmer) naar een dokter of EHBO te gaan.
- In ernstiger gevallen zal de trainer de verantwoording over de verdere afhandeling op zich nemen.
Begeleiding naar de EHBO, of hulp inroepen en totdat die hulp gearriveerd is bij de trimmer in kwestie blijven.

Zie voor verdere behandeling de calamiteiten-procedures.

- Omgaan met commentaar van trimmers

Als er serieus commentaar is op de manier waarop de trainer de groep begeleidt, dan dit bespreekbaar maken in combinatie met de coördinator. Niet zelf in discussie gaan maar altijd samen met de coördinator. Dit heeft als doel aan te geven dat we serieus met kritiek om willen gaan en haalt de discussie mogelijk uit een welles nietes.

Het is aan de coördinator om deze gevallen verder te volgen en eventueel in een bestuursvergadering te brengen.

Ad B) Specifieke gedragsregels voor zalen en bos

Zalen :

- Tijdens de zaaltraining streeft TA er naar zijn deelnemers op een ontspannen, recreatieve manier te laten bewegen.
Het doel is het lichaam mobiel te houden en de geest te ontspannen.
- Het oefenprogramma bestaat uit een warming-up, gevolgd door oefeningen om de spieren los te maken en te versterken.
Om de conditie te verbeteren worden diverse loopvormen en conditie-gymnastiek toegepast.
- In de regel wordt het trimuur beëindigd met een zaalspel (bv volleybal).

Bos :

- Trainingsopbouw

In ieder trim-uur zit een specifieke opbouw, afhankelijk van het niveau (begin-inlopen, kern-middendeel van de training en einde-uitlopen).

T.a.v. het inlopen geldt :

- Is bedoeld als warming-up (lichaam voorbereiden op de inspanning). Moet vooral **rustig** gebeuren.
Tijdsduur afhankelijk van de groep en van wat er in het middendeel gepland is. In het algemeen geldt de regel dat een 'zwaar' middendeel (bv veel intervalwerk) een langere/betere warming-up vereist.
De trainer heeft de taak om het inlopen beheerst en dus rustig te laten verlopen.
Dit betekent in een aantal gevallen zeer duidelijk de leiding nemen !

T.a.v. de kern geldt :

- Geen speciale regels, afhankelijk van de groep en niveau licht tot zwaarder.
De groep geeft aan wat ze kunnen/willen, daarop inspelen is voldoende.

T.a.v. het uitlopen geldt :

- Doel van het uitlopen (cooling-down) is het lichaam tot rust te brengen en te laten beginnen met het herstel. Dat herstel gaat beter en sneller als er rustig uitgelopen wordt en specifieke spiergroepen gestretcht worden.
- Omgaan met de groepen in het bos (zomerperiode)

Voor het zomers trainen in het bos gelden de volgende regels :

- Samen uit, samen thuis. Aan het begin van de training de mensen tellen, na afloop ook. Nooit een trimmer alleen in het bos achterlaten !
- I.v.m. het feit dat veel trimmers met elkaar meerijden naar Trim, niet te laat terugkomen (max. 10 minuten na normale einde van een training) !!
- De coördinator is verantwoordelijk voor de beslissing om de training aan te passen of af te gelasten i.v.m. de weersomstandigheden ! De trainer houdt rekening met de weersomstandigheden tijdens een training !

Voorbeelden :

- Bij onweer niet vertrekken ! Als het onweer je overvalt : laag blijven, gehurkt blijven en wachten tot het overgedreven is.
 - Bij hitte van boven de 30 graden Celsius uitkijken wat je doet (zeer lichte training, trainer kan water meenemen in een klein bidonnetje).
- Bij temperaturen boven de 33 graden helemaal niet trimmen !

Omgaan met de 'bostrim'-groepen in de winterperiode

Algemeen : Temperaturen onder -10 graden : stilstaan vermijden (oefeningen doen onder het uitlopen. Temperaturen onder de 15-20 graden : niet trimmen, duurloop kort.

Voor het 's winters trainen op de weg (di- en do-avonden) geldt :

- Iedere trimmer moet een reflecterend hesje dragen t.b.v. de zichtbaarheid.
- Van de trainer wordt verwacht hierop te letten, deelnemers zonder hesje hierop te wijzen en die tijdens de training 'midden' in de groep te houden.
- Als groep zich houden aan de afspraken die gemaakt zijn (op de weg links lopen, op een fietspad rechts). Uitzondering (gezien de verkeerssituatie : Omhoog lopen op het Asselsepad rechts lopen, onder de lantaarnpalen, goed zichtbaar !).
- Tevens zal de trainer ervoor zorgen dat de groep als geheel zichtbaar is. Afhankelijk van waar de groep loopt (rechts/links) een goed zichtbaar persoon voorop en achterop plaatsen.

ad C) Calamiteiten-procedures zalen, Berg&Bos en Orderbos

Zalen :

In de zalen is altijd een EHBO-doos voorhanden. De trainer heeft een mobieltje en is er telefoon voor noodgevallen.

Orderbos en Berg&Bos :

- Laat een geblesseerde nooit alleen achter!
- Lichte blessure, laat de geblesseerde met iemand die het bos kent terug gaan naar de auto's
- Zwaardere blessure, de trainer draagt de groep over aan een andere trainer of trimmer, en gaat met de geblesseerde terug naar de auto's, waar er afhankelijk van de ernst EHBO gedaan kan worden (cool-pack, bandage,)
- In nog ernstiger gevallen zal er een auto door een van de andere trimmers opgehaald moeten worden om de geblesseerde uit het bos te krijgen. De trainer blijft dan bij de geblesseerde (met 1 of meerdere trimmers ter aanvulling)!
- In gevallen waarin de geblesseerde naar de EHBO moet altijd begeleiding mee sturen (of de trainer zelf).
- Bij zeer ernstige gevallen (bewusteloosheid, hartstilstand) de benodigde EHBO/Reanimeer-actie starten en hulp laten halen. Dit door trimmers erop uit te sturen om hulp te halen.
- Telefoons: Iedere trainer heeft een mobieltje bij zich, in uitzonderingsgevallen:
 - Mobiele telefoons van andere trimmers (of in de auto)
 - Woningen langs het Asselsepad.
 - Aan de westkant van het Orderbos de Politie-academie

Telefoonnummer voor dit soort gevallen **112**.

112 is gratis vanuit een telefooncel te bellen !!!!!!!!!!!!!

- De trimmer die belt wacht op de ambulance om de weg te wijzen naar de plek in het bos waar het slachtoffer zich bevindt.

Reanimatie protocol:

PROTOCOL TRIM APELDOORN (REANIMATIE)

1	Wees Voorbereid!	Neem vanaf het begin van de training iemand in je hoofd die jou kan helpen bij een mogelijke reanimatie (andere trainer, oude bekende, iemand van wie je inschat dat hij of zij.....).
2	Actie!	Controleer een slachtoffer volgens de geleerde regels, als REANIMATIE nodig is.
3	Vertrouw en focus!	Ga reanimeren én wijs de persoon die je al in je hoofd aan voor 112 en route ambulance...
4	Hou vol!	Blijf de reanimatie volhouden tot de ambulance is gearriveerd. Wissel de reanimatie na 2 minuten af.....
5	Draag over!	Volg de aanwijzingen van het Ambulance-personeel op.

Voor punt 3 moet je je realiseren dat:

Als genoemde persoon een collega-trainer is dan zal hij via een lint de ambulance opwachten. Als genoemde persoon geen trainer is dan moet je er van uit gaan dat hij er op zijn manier voor zorgt dat de ambulance op de plek komt.

Hier niet door laten afleiden.

Stap 1 : Wees voorbereid.....

Stap 2 : Check of de persoon in kwestie een “Niet reanimeren medaillon” draagt. Zo ja, dit respecteren en deskundige hulp inroepen.

Stap 3 : De trainer moet nu 3 zaken regelen:

- 1) 112 bellen of laten bellen met het mobieltje. In noodgevallen (geen mobieltje, batterij leeg):
 - Check andere trainer of trimmers voor een mobieltje.
 - Als niet aanwezig: van de groep gaan 2 mensen naar het dichtstbijzijnde punt waar getelefoneerd kan worden.(N.B. spreek af dat diegene die belt de goede plek aanduidt EN dat die persoon terugkomt naar de bewuste plek om de mensen die aan het reanimeren zijn te vertellen dat hulp onderweg is; dit bleek ook tijdens de oefening een belangrijk facet te zijn. Het is ontzettend moeilijk en het is dan ook fijn om te weten dat er inderdaad hulp aan komt.
- 2) Beginnen met de reanimatie of de reanimatie door anderen laten uitvoeren. Check onder de aanwezigen of er meer mensen zijn die kunnen reanimeren. De praktijk wijst uit dat met 4 mensen het een kwartier vol te houden is.
- 3) Als je diep in het bos zit zorgen voor een lint waardoor de ambulances kunnen aanrijden.

Aanwijzen van mensen die hulp gaan inroepen (het overgrote deel van de groep; er hoeven weinig mensen achter te blijven ! Is nergens voor nodig en kan verstorend werken). Instrueren van deze mensen als volgt :

- Bepaal de plek waar een ambulance het bos in kan of zo dicht mogelijk bij de bewuste plek kan komen.
- De rest van de groep vormt een ‘lint’ door het bos, van de bewuste plek naar de plaats waar de ambulance aan zal komen. Op elke kruising waar verwarring kan ontstaan een trimmer plaatsen die de ambulance de goede kant op kan sturen.

Stap 4 : Alle aandacht op **reanimatie** zetten en houden! Regelmatig wisselen. Zie hiervoor de informatie van de Hartstichting! De trainer moet het reanimeren (bv wisselen) organiseren. Gaat niet vanzelf, sommigen willen zelfs door blijven gaan. De trainer controleert ook de reanimatie van anderen (meetellen, op goed plek drukken, beademen goed).

Door blijven gaan totdat persoon in kwestie zelf weer ademt (rochelen) of totdat deskundige hulp arriveert die aangeeft dat de reanimatiepoging gestopt mag worden.

Stap 5 : Na aankomst hulpverlening de instructies opvolgen (mogelijk nog door reanimeren, andere taken uitvoeren) denken aan de volgende punten :

- De mensen die gereanimeerd hebben opvangen (ergens verzamelen, praten laten)
- De trimgroep weer bij elkaar krijgen (de uitgezette lijn weer ophalen) en ook op de nazorg letten.

Neem contact op met je coördinator of iemand anders van het Bestuur.
Ook de nazorg voor jou is van groot belang.

Attentiepunten voor centrale trainingen :

- Draaggrepen oefenen (stoeltje, brandweergreep, op de rug nemen,.....)
- Tekentang
- Checklist heuptasje