

## Algemene instructies

### Programma:

Tijd	Wat	Waar
Vanaf 10:00u	Melden in medewerkerscentrum en afhalen van: <ul style="list-style-type: none"><li>• Individuele postinstructie met bon voor gratis T-shirt</li><li>• Reflecterend hesje (evt verkeersregelaarshesje)</li><li>• Een gratis lunchpakket</li><li>• Consumptiebonnen</li><li>• Afzetlint</li></ul>	Medewerkerscentrum: Maria van Jessehof, Burgwal 50 2613 CJ, Delft
11:40u	<i>Opbouwen posten 1km</i>	
12:00u	<b>Start 1km</b>	
12:15u	<i>Opbouwen posten 2,5km</i>	
12:30u	<b>Start 2,5km</b>	
12:55u	<i>Opbouwen posten 5km</i>	
13:15u	<b>Start 5km</b>	
14:40u	<i>Opbouwen posten 10km</i>	
15:00u	<b>Start 10km</b>	
Tot 17:00u	Terugbrengen spullen in medewerkerscentrum: <ul style="list-style-type: none"><li>• Postinstructie &amp; hesje</li></ul>	Medewerkerscentrum

### Belangrijke telefoonnummers

Bij ernstige verwondingen, levensgevaar of grote calamiteiten <b>bel je direct 112</b> Vervolgens informeer je de veiligheidscoördinator (Henny Karreman).	<b>112</b>
Veiligheidscoördinator: Rosina Hoenderdos	06 – 18 39 34 25
Meldkamer EHBO	06 – 38 21 50 21
Bij geen gehoor kun je contact opnemen met Menno Emmink (parcours coördinator)	06 – 51 40 79 68
<b>Hieronder de telefoonnummers van de team coördinatoren</b>	
<i>Menno Emmink (parcours)</i>	06 – 51 40 79 68
<i>Gerard de Groot (inschrijving )</i>	06 – 53 71 97 33
<i>Willeke van de Groep (start / finish)</i>	06 – 51 55 87 67
<i>Anja Kropmans (medewerkerscentrum)</i>	06 – 28 42 01 30
<i>Coert Eijgendaal (waterposten)</i>	06 – 36 35 52 99

## Wat te doen bij calamiteiten

Onderneem, afhankelijk van de ernst van de calamiteit, de volgende acties:

<b>Ernst</b>	<b>Actie</b>
Zeer ernstige calamiteit, zoals bijv: <ul style="list-style-type: none"><li>- geëscaleerde agressie</li><li>- ernstig gewonde(n)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zorg voor de veiligheid van jezelf, lopers en omstanders</li><li>• Bel zo snel mogelijk 112</li><li>• Bel de veiligheidscoördinator</li></ul>
Potentiele calamiteit, zoals bijv: <ul style="list-style-type: none"><li>- oplopende agressie</li><li>- verkeer op het parcours</li><li>- parcours (deels) geblokkeerd</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zorg voor de veiligheid van jezelf, lopers en omstanders</li><li>• Bel de veiligheidscoördinator</li></ul>
Geblesseerde loper / licht verwonde loper	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bel met de EHBO coördinator</li></ul> Of <ul style="list-style-type: none"><li>• Zoek contact met een de dichtstbijzijnde EHBO'er. Kijk op de bijgevoegde kaartjes waar zij zijn</li><li>• Bel de veiligheidscoördinator</li></ul>

### Instructies voor het regelen van verkeer

- **Hesje:** Draag deze continue zodat je goed herkenbaar bent als vrijwilliger
- **Lint:** Zorg dat je voldoende lint meeneemt uit het medewerkerscentrum voor het afzetten van je post
- **Op tijd:** Zorg dat je minimaal 20 minuten voor de eerste passage-tijd op je post bent voor het inrichten van je post met hekken en lint volgens de parcoursinstructie
- **Contact:** Kijk weggebruikers aan als je een aanwijzing geeft;
- **Duidelijk:** Geef alleen een aanwijzing als je weet wat je daarmee wilt. Als je A zegt moet je ook B zeggen. Verplaats je in de weggebruiker: voor jou is de aanwijzing en de daaruit volgende verplichting duidelijk, maar is dat ook zo voor de weggebruiker?
- **Actief:** Straal vertrouwen uit door een actieve houding aan te nemen;
- **Blijf rustig en vriendelijk:** Neem niet automatisch aan dat de ander jouw aanwijzing begrijpt. Een rustig optreden of een uitleg brengt duidelijkheid. Een gehaaste of heftige herhaling of een onvriendelijk optreden leidt zelden tot succes. Je bent het visitekaartje van de Golden Tenloop. Blijf vriendelijk en wordt alleen streng als het echt moet;
- **Hulpdiensten:** Zorg altijd voor een onbelemmerde doorgang van hulpdiensten. Haal eventuele hekken en lint weg en informeer de lopers.
- **Informatie:** Informeer weggebruikers die voor langere tijd worden opgehouden over de oorzaak en geef aan hoelang het ongeveer kan duren.
- **Achterfietser voorbij:** Breng, als de achterfietser gepasseerd is, je post weer terug in oorspronkelijke staat en gooi het gebruikte lint in de vuilnisbak

### **Hartelijk dank voor je inzet!!**

Heb je voorstellen ter verbetering? Meld deze dan s.v.p. bij Menno Emmink

([vrijwilligers@goldentenloop.nl](mailto:vrijwilligers@goldentenloop.nl)) of ([menno.emmink@gmail.com](mailto:menno.emmink@gmail.com))

We hopen volgend jaar weer op je te mogen rekenen!