

Collage 2018 met algemene informatie



TRIMMEN en ZWEMMEN onder begeleiding



“Bewegen moet, bewegen doet je goed”

www.groeneharttrimclubgouda.nl

mei 2018



Cafetaria Waddinxveen

Koningin Wilhelminaplein 41
2741 EC Waddinxveen
Tel. 0182 61 51 53

Willem de Rijkerlaan 182
2741 VK Waddinxveen
Tel. 0182 61 81 15


K. DE JONG
AANNEMERSBEDRIJF

Coenecoop 350
2741 PN Waddinxveen

Tel. (0182) 61 47 09
Mob. 06 - 51 39 41 41
Info@kdejong.nl
www.kdejong.nl

Zegwaard

RIOOLONTSTOPPING

Inhoudsopgave

Blz.

3	Algemene informatie
5	Bestuur en vrijwilligers
7	Van de bestuurstafel
7	-Vertrek voorzitter
8	-Penningmeester
9	-Secretaris
10	Coördinator zwemmen
12	In het jaar 2018
14	Agenda extra activiteiten
15	Cursus reanimatie
16	Jaarplan agenda 2018
17	Calamiteitenplan
18	Tenslotte
19	Opvang ambulance en reanimatieprocedure

Algemene informatie

De "**Groene Hart**trimclub Gouda" (nu GHTC) is een recreatieve sportvereniging voor hartpatiënten en anderen met een beperkte belastbaarheid. Tijdens de revalidatie maakte u al kennis met sport en spel. De trimclub biedt u de mogelijkheid om hiermee door te gaan. Een uurtje sporten in de week werkt ontspannend en is goed voor de conditie. Ook is het goed om met lotgenoten ervaringen uit te wisselen.

U kunt trimmen op dinsdagavond, en / of zwemmen op donderdagavond.

Ons motto luidt:

"Alles mag, Niets moet"

Trimmen

De trimgroep telde 121 leden op 1 januari 2018. Er wordt op dinsdagavond gesport in vier sportzalen van Scholengemeenschap de Driestar, Ronsseplein 1 te Gouda. De trimmers zijn verdeeld over 10 groepen. Tijdens het trimmen zijn sportleiders en een verpleegkundige actief. Na afloop kunt u douchen en naar wens napraten bij een kopje koffie of thee.

De contributie voor 2018 bedraagt € 147,50 per jaar.

Zwemmen

De zwemgroep telde 33 leden op 1 januari 2018.

Het zwemmen vindt plaats op donderdagavond in het Groenhovenbad, Tobbepad 4, 2803 WH Gouda T. 0182 694 969. Tijdens het zwemmen zijn ervaren zwemleiders en een verpleegkundige actief.

De contributie voor 2018 bedraagt € 152,00 per jaar.

Contact met het bestuur van de GHTC.

1. Voor leden is het het handigste om een bestuurslid of zwemcoördinator persoonlijk aan te spreken op een sportavond. Voor de zwemmers op donderdagavond in het zwembad. Voor de trimmers kan dat op dinsdagavond vanaf 19.00 uur in de aula. U loopt het risico dat tussen 20.00 en 21.00 alle bestuursleden aan het sporten zijn. In dat geval kunt u uw vraag bij de koffiedames neerleggen.

2. Als dat niet goed uitkomt het liefste een e-mail naar de secretaris op secretaris@htc-gouda.nl

3. Of anders de secretaris bellen op tel. 0182-529877

Thuisblijvers van de trimmers kunnen op dinsdagavond van 18:00 tot 21:00 uur bellen met de koffiedames op 06 30964076.

<p>Heeft u een huwelijksreceptie, opening van uw nieuwe pand of een bedrijfsbeurs? En wilt u iets typisch Gouds kado geven?</p> <p>Denk dan eens aan weggeefstroopwafels.</p> <p>Kijk op de website voor wat voorbeelden.</p> <p>Bakkerij M. Markus, M. Schoutenstraat 11 2741 SZ Waddinxveen. 0182-619221 www.markusstroopwafels.nl mail: markus@markusstroopwafels.nl</p>
<p><i>Waardebon</i></p> <p>Tegen inlevering van deze bon krijgt u,</p> <p>€ 0,50 korting</p> <p>bij aankoop van twee pakjes overheerlijke wafels. (maakt niet uit welke)</p> <p><i>t Stroopwafelwinkeltje</i></p> <p>(achter de HEMA in GOUDA)</p>
<p>Zit u in het school- of verenigingsbestuur?</p> <p>Denk dan eens aan een stroopwafelaktie.</p> <p>Bel of stuur een email dan krijgt u alle informatie die nodig is om een aktie te organiseren.</p> <p>Stroopwafels zijn altijd en overal welkom!!</p> <p>Bakkerij M. Markus, M. Schoutenstraat 11 2741 SZ Waddinxveen. 0182-619221 www.markusstroopwafels.nl mail: markus@markusstroopwafels.nl</p>

Bestuur en vrijwilligers

Aftredend en niet herkiesbaar

Voorzitter

Mijndert van der Haven

Niet aftredend

Secretaris

Dick Nijman

Penningmeester

Henk Otten

Ledenadministrateur

Gerrit Potuijt

2e Secretaris/coördinator PR

Tineke Steijn

Webmaster/coördinator PR

Cees Ligthart

Vrijwilligers

Sponsorcontacten

Piet van 't Wout

Coördinator zwemmen en 2^e webmaster

Willem van Dam

Ondersteuning website en ledenadministratie

Mart Kramer

Organisatoren fietstocht

Gerard Schoenmaker en

Frans Ebbenhorst

5-tal Vacatures

1. Voorzitter
2. 2e Voorzitter
3. 2e Penningmeester
4. Coördinator sporten
5. Coördinator faciliteiten

Assistentie door gewone leden dringend gewenst

Sponsorwerving: hoe meer mensen, hoe beter

Ledenwerving: hoe meer mensen, hoe beter



Verdere betrokkenen

Verpleegkundigen	Koffie dames	Contact Driestar
Cindy Kerkhof Nico Konings Saskia van der Wel Femke van der Haven Jan van der Kooi	Annie Boere-Geul Ans Boegheim-van der Laan	Dhr. Johan van Nieuwkoop Driestar College
Sportleiders		
Emmie de Graaff Cathy Geurts Ingeborg Droge Roeland van der Harst	Martijn Melkert Marcel van den Beeld Jeroen Prins Stefan Veenstra	Marko van Bommel (zwemmen) Freek Beening (zwemmen)
Ereleden		
Hessel Koers	Jan Oudhof	Piet van 't Wout
Sponsors 2018		
zegwaardrioolontstopping.nl Boskoop: 0800 - 01 72	M.Markus stroopwafels Waddinxveen www.markusstroopwafels.nl	Glasbeek Autoschade Waddinxveen www.absautoherstel.nl
Van der Spek Groente en Fruit, Zevenhuizen www.spekvers.nl	Bremmer Schoenen Waddinxveen www.bremmerwaddinxveen.nl	Jan van Weenen vanweenen.dakbedekkingen@gmail.com
Aannemersbedrijf K. de Jong www.kdejong.nl	P. van 't Wout Fundering www.pvantwout.nl	Karin's Wassalon Waddinxveen www.wasdoen.nl
De Bulldog www.cafetariadebulldog.nl	Heifu Boor en Funderingsadvies www.heifu.nl	Boonstoppel Waddinxveen www.boonstoppel.nl
Alecs Dienstengroep B.V www.alecs.nu	BoBautowas bobautowas.nl	Angelo Computershop Waddinxveen http://angelocomputers.nl/
Frank Pronk Haarmode, W'veen www.frankpronkhaarmode.nl		

Van de bestuurstafel

Vertrek voorzitter

Geachte vrienden en vriendinnen,

In 1999 ben ik lid geworden van de HTC Gouda en ik heb sindsdien met plezier gesport al deze jaren. Ik ben tot 2015 een niet actief lid geweest wat betreft vrijwilligerswerk/bestuur. En vond het heel leuk om mee te doen met allerlei activiteiten die door al die vrijwilligers werden georganiseerd, want zonder al deze vrijwilligers hadden we allang niet meer bestaan.

Na enige jaren in de PR commissie mee gedraaid te hebben, kwam de vraag of ik plaats zou willen nemen in een nieuw bestuur, omdat er anders geen Harttrimclub Gouda meer zou zijn. Ik stond hier in eerste instantie niet erg voor open, omdat ik de avondwandelvierdaagse in Bodegraven-Reeuwijk al jaren mede organiseer, en ook voor veel organisaties vrijwillig het vak van verkeersregelaar uitoefen. Daarbij ben ik ook nog lid van het Rode Kruis afd. Bodegraven. Ik zal u verder niet vermoeien met wat ik nog meer voor vrijwilligerswerk mag doen bij ons in de gemeente.

Met zoveel betrokken sporters/zwemmers stond ik wel achter de doorstart, maar wie zouden nog meer in het aanstaande bestuur plaats willen nemen. Uiteindelijk hebben we na verschillende oproepen slechts een lid bereid gevonden om plaats te nemen. Voor mij was het van groot belang, dat we op elke positie dubbele bezetting konden creëren i.v.m. de gezondheid van de leden van het bestuur. Dit is helaas tot nu toe niet gelukt, ondanks verschillende oproepen. Dat vind ik erg jammer omdat bij uitval van bestuursleden, bij ziekte of wat dan ook, (wat nu ook helaas het geval is), druk komt op de andere zittende bestuursleden. Hierdoor ontstaat roering in de vereniging en terecht. Ik kan daar slecht tegen. Daarom heb ik besloten met ingang van 1 juli 2018 te stoppen met het besturen.

Ik vind het nog wel van belang om even te benoemen wat we toch nog voor elkaar gekregen hebben, ondanks de onderbezetting:

- Er is een nieuwe site in de lucht, niet omdat de oude niet functioneel was, maar om eens iets anders te kunnen presenteren. En ook omdat de programmatuur van de oude site moeilijk overdraagbaar was. De nieuwe site moet nog wel groeien.
- Er wordt hard gewerkt om in gesprek te komen met de Driestar. De contacten lopen soms nog wat stroperig, maar het laatste gesprek van 19 april was positief.
- Er heeft inmiddels ook een naamsverandering plaats gevonden. Deze wijziging is in de statuten aangepast.
- De gesprekken met het Groene Hart Ziekenhuis, voor wat betreft doorverwijzing van cliënten, is in volle gang. Ook het onder de aandacht brengen van ons bestaan via de nieuwskrant in het Ziekenhuis is gelukt. Hier heeft Cindy hard aan gewerkt.
- Er zijn ook twee nieuwe AED's aangeschaft.

Ik dank hierbij al die vrijwilligers/verpleegkundigen/sportleiders/dames van de koffie, die elke dinsdag en daar buiten in touw zijn voor de GHTC. Ook mijn medebestuurleden, dank voor de goede tijd die we samen hebben gehad. Tevens bedank ik alle sponsors en de sponsor-contactpersoon. Ik wens alle leden nog veel sport/zwem plezier toe, en we komen elkaar zeker nog tegen. En ik wens jullie succes voor de toekomst.

Met een vriendelijke groet,
Mijndert

Penningmeester

Vanaf 2017 is Henk Otten penningmeester van de GHTC. Tot voor kort trimde hij op dinsdagavond. Begin 2018 is hij overgestapt naar het zwemprogramma van de GHTC op donderdagavond.

De penningmeester doet de administratie van de GHTC. Hij bereidt de financiële besluitvorming voor en zorgt na de beslissingen in het bestuur c.q. de algemene ledenvergadering ervoor dat die besluiten worden uitgevoerd en daarna ook worden bewaakt.

De ledenadministratie wordt verzorgd door de ledenadministrateur. Op dit moment is dat Gerrit Potuijt. Gerrit verzorgt ook de facturering van de contributies en van de sponsorbijdragen.

De penningmeester stelt het financiële jaarverslag van de vereniging op.

Voor 2018 bedraagt de jaarcontributie voor het trimprogramma € 147,50 en voor het zwemprogramma € 152,--. Een lid kan verzoeken de contributie in 4 termijnen per kwartaal c.q. in twee termijnen per halfjaar te betalen.

Bij het bestuur is voor 2019 een aanpassing van de contributies aan de inflatie (+2%) in voorbereiding. In de algemene ledenvergadering worden de contributies vastgesteld.

Bij tussentijdse start van het lidmaatschap wordt de contributie naar rato van het tijdsbestek berekend. Bij tussentijdse beëindiging van het lidmaatschap wordt een retributie per niet gesport kwartaal gegeven.

In geval van langdurige ziekte kan het betreffende lid een reductie van de contributie vragen. Deze wordt vervolgens met de contributie van het volgende jaar verrekend.

In het verleden gaven verschillende instanties een volledige of gedeeltelijke tegemoetkoming in de kosten van het trim- en/of zwemprogramma. Gemeentelijk ging het daarbij om de zogeheten "geldterugregeling". Die regeling is inmiddels opgeheven. De gemeenten kunnen alleen nog een bijdrage geven via de bijzondere bijstand. De Rotterdammer kent voor jeugdigen een vergoeding voor deelname aan sport. Het ziet er niet naar uit dat die vergoeding ook aan volwassenen wordt gegeven.

De enige mogelijkheid van tegemoetkoming in de kosten, is een vergoeding via de aanvullende verzekering van de zorgverzekeringen. De mogelijkheden zijn per zorgverzekering verschillend. Er is geen algemene regel. Het is verstandig om bij uw eigen zorgverzekering na te vragen of zij de kosten van onze programma's geheel of gedeeltelijk vergoeden.

Henk Otten

Secretaris

Beste leden,

Mijn eerste jaar als secretaris bestond vooral uit veel regelwerk. Niet zozeer om de diverse bestuursvergaderingen voor te bereiden, maar vooral om contacten te leggen dan wel te hernieuwen binnen en buiten de organisatie. Tijdens zo'n eerste jaar kom je er ook achter dat je steeds heel erg afhankelijk bent. Spin in het web zijn betekent niet dat je ook alles zelf kunt regelen en fiksen. Je hebt juist de medewerking van anderen nodig. Ook kom je erachter dat je als bestuurder overal dubbel achteraan moet zitten. Wat dat betreft is het jammer dat we er vorig jaar niet in geslaagd zijn om al onze posities dubbel te bemannen vanwege de kans op uitval. Niet alleen het gemiddelde lid is ouder dan 70, maar ook het bestuur zit boven die grens en dat maakt ons extra kwetsbaar. Ikzelf heb begin februari griep gekregen, een maand later gevolgd door longontsteking en ben nu nog steeds aan het herstellen. Trainen zit er voor mij niet meer in voor de zomervakantie. Ik hoop dat we er op de ALV van 4 juni in zullen slagen om van jullie voldoende versterking voor ons bestuur te krijgen. Er zijn momenteel een vijftal vacatures, waaronder die van voorzitter. Als het ons allen niet lukt om die geheel of grotendeels te vervullen dan zie ik de nabije toekomst niet al te rooskleurig tegemoet.

Dick Nijman



Groente fruit en tuin

Van der Spek
Bredeweg 116

veel vers voor weinig!

2761 KB Zevenhuizen

0180 - 631511

www.tvdspek.nl

info@tvdspek.nl

Coördinator Zwemmen

In het Groenhovenbad komt elke donderdagavond een groep enthousiaste zwemmers bij elkaar om een uurtje sportief bezig te zijn.

Om het contact tussen de zwemgroep en het bestuur te verbeteren hebben Jan Kasdorp en Willem van Dam zich opgegeven om de zwemmers binnen de vereniging te vertegenwoordigen. Zij maken geen deel uit van het bestuur.

Gemiddeld zwemmen er ongeveer 25 deelnemers per week. Er wordt gezwommen in twee groepen: een groep in het ondiepe die licht belastbaar is en een groep in het diepe die behoorlijk wordt belast. Tussen deze twee groepen is de mogelijkheid om in de breedterichting van het bad baantjes te zwemmen. De groepen worden begeleid door twee ervaren zwemleiders van Sportpunt Gouda die zijn verbonden aan het Groenhovenbad. Omdat er bij de GHTC alleen (ex) hartpatiënten trimmen is er tijdens het zwemmen altijd toezicht door een gediplomeerd verpleegkundige.

Zwemmen is gezond, een leuke manier om sportief bezig te zijn. Graag nodigen wij u uit om eens een keer deel te nemen, we kunnen natuurlijk niet ontkennen dat we graag nieuwe leden willen begroeten. We zwemmen op donderdagavond van 18.30 tot 19.30 uur in het Spaardersbad (het middelgrote bad in het Groenhovenbad, water 28 graden) op de Groenheuvel in Gouda.

Willem van Dam

Informatie: zwemmen@htc-gouda.nl



**PORTIER
WEER IN
TOPVORM**

WIJ MAKEN HET GOED

**GLASBEEK
AUTOSCHADE B.V.**

FOCWA
EUROGARANTBEDRIJF
ABS

Noordkade 24
2741 EV Waddinxveen
Tel. 0182 - 61 25 88
www.glasbeek.nl



Computer Problemen?

Angelo's Computershop repareert en onderhoud alle computer systemen en notebooks, u kunt zonder afspraak uw pc of notebook brengen. Op locatie ook mogelijk!

www.angelocomputers.nl

info@angelocomputers.nl

Tel: 0182 616207

leplan 75, 2742ZC Waddinxveen



ALECS

DIENTENGROEP



Frank Pronk
gentleman haircut

frankpronkhaarmode.nl

In het jaar 2018

***De Algemene Ledenvergadering is op
maandag 4 juni 2018 om 19.30 uur
in Aula Alfa van de Driestar***

AED

We zijn in het bezit van twee gelijke AED's en twee bloeddrukmeters. Ze zijn tijdens het trimmen beschikbaar in de zalen **B en D**. Ook bij het zwemmen zijn deze hulpmiddelen aanwezig. Bij een calamiteit kan er dan snel tot actie worden overgegaan.

Jaarlijks overleg Trimmen

Binnen de Groene Harttrimclub is er jaarlijks een overleg met de Sportleiders Trimmen en met de Teamcoördinatoren. Als bestuur hopen wij met beide partijen de “*ins en outs*” binnen de vereniging optimaal te houden.

Onze sportleiders zijn van groot belang voor het reilen en zeilen in de zalen, waar zij onze leden laten bewegen met sport en spel.

Onze Teamcoördinatoren houden contact met de groep, en vullen iedere week de presentielijst in. Waarvoor dank.

Ook de communicatie tussen de Sportleiders en de Teamcoördinatoren is van groot belang, waardoor de sportavonden optimaal gehouden kunnen worden.

Aanwezigheid bestuur Trimmen

Buiten de vaste vrijwilligers, welke altijd aanwezig zijn, is er elke dinsdag vanaf 19.00 uur een bestuurslid aanwezig in de Aula welke aanspreekbaar is namens het bestuur. Deze heeft een map met alle regelingen en beschikbare informatie van de vereniging.

Bestuur

De voorzitter gaat na 1 juli iets anders doen. We bedanken hem voor zijn inzet en wensen hem alle goeds voor de toekomst en hopen dat hij wel blijft sporten, want hij weet: Bewegen moet, bewegen doet je goed. En uiteraard hopen we dat er uit de leden een paar mensen opstaan om het bestuur te versterken. Op blz. 5 vindt u de vacatures.

Collage

De informatie voor het gehele jaar vindt u hierin.

Naast deze uitgave verschijnt 4 maal per jaar het blad “Vida” verkrijgbaar bij onze koffiedames.

Zwemmen in het Groenhovenbad

Voor vragen en opmerkingen over het zwemmen kunt u terecht bij het bestuur en bij de Zwemcoördinatoren Willem van Dam en Jan Kasdorp.

Open informatieavond

Elke dinsdag of donderdagavond is er gelegenheid voor het verkrijgen van informatie voor nieuwe leden. Uiteraard zijn nieuwe leden elke week welkom om kennis te komen maken met de vereniging of voor een informatief gesprek met de verpleegkundige.

Ziekenboeg

Het bestuur verzoekt de Teamcoördinatoren contact te onderhouden met de personen die ziek zijn, en zo nodig telefonisch contact te onderhouden, een kaartje te sturen of een bezoekje te brengen.

De secretaris zorgt ervoor dat de leden die langdurig ziek zijn ook worden bezocht als zij dat op prijs stellen. Graag hoort hij van de teamcoördinatoren wanneer er mensen ziek zijn.

U kunt dit ook mailen naar: secretaris@htc-gouda.nl of u kunt het vermelden op de presentielijst. Echter dit laatste duurt dan wel 2 tot 5 weken voordat het bestuur dit kan lezen, omdat de presentielijsten maar een keer per maand ingeleverd worden.

Gratis appels bij de fietstocht

Wij willen de firma van der Spek bedanken voor de sponsoring tijdens de fietstocht.

Een appeltje helpt zowel voor de honger als voor de dorst.

Plattegronden

Ook is de plattegrond weer opgenomen in deze Collage. Met een stippelijntje is aangegeven waar de **Ambulance** moet worden opgevangen bij een calamiteit. (door een lid met oranje hesje). Zorg als lid, dat u deze informatie goed doorneemt, dit is bij een calamiteit van groot belang.



Agenda extra activiteiten

We kennen naast het Trimmen op dinsdagavond en het Zwemmen op donderdagavond, nog enkele terugkerende activiteiten. Aan deze activiteiten zijn voor de leden geen kosten verbonden. Het gaat om de volgende activiteiten:

- **Fietstocht afsluiting 1e halfjaar op 3 juli 2018**

Ter afsluiting van het 1e halfjaar trimmen en zwemmen is er een fietstocht rond Gouda voor leden, hun partner en de donateurs. Start en eindpunt is de Aula van het Driestar College, Ronsseplein 1, Gouda.

De route is tot het laatste moment 'geheim'.

Na binnenkomst zult u worden ingedeeld in de juiste fietsgroep.

Aanwezig: ca. 17.30 uur Start sportactiviteiten: 18.00 uur

Einde sportactiviteiten: ca. 20.30 uur met een gezellig samenzijn.

U moet zich wel **van te voren inschrijven**. Dat kan voor de trimmers via de intekenlijsten bij de koffiedames en voor de zwemmers bij de coördinator zwemmen. Of het kan per e-mail naar secretaris@htc-gouda.nl.

- **Algemene Slotavond in de Aula Driestar College op 18 december 2018.**

De slotavond van het jaar voor trimmers en zwemmers is een bijzondere avond.

Er wordt met een aantal sporten competitie gespeeld. Voor de winnaars is er na afloop nog een prijsje.

Daarna is er nog een gezellig samenzijn, waarbij ook nog een paar rondjes Bingo worden gespeeld.

Voor deelname aan de sporten moet u zich wel **van te voren inschrijven**. Dat kan voor de trimmers via de intekenlijsten bij de koffiedames en voor de zwemmers bij de coördinator zwemmen. Of het kan per e-mail naar secretaris@htc-gouda.nl.



Cursus reanimatie

Beste Groene Harttrimclubleden,

Ook in 2018 organiseert Vivere Trainingen, in samenwerking met de Groene Harttrimclub Gouda, de cursus Reanimeren en AED.

Een herhalingscursus, waarbij de technieken van de basale reanimatie en het gebruik van de AED worden geoefend duurt één avond (2 uur).

Een volledige cursus, waarin de basale reanimatie en het gebruik van een AED wordt aangeleerd is ook mogelijk. Zie voor de data de website en het mededelingenbord bij de koffie.

De cursussen worden gegeven in een van de leslokalen van de Driestar.

De groepsgrootte is 8 personen.

De kosten zijn:

Volledige cursus: € 40,00 per persoon

Herhalingscursus: € 19,50 per persoon

Inschrijven kunt u door een e-mail te sturen naar vivere-trainingen@live.nl. Het wel of niet doorgaan zal via de mail bevestigd worden. Indien er meer aanmeldingen zijn dan avonden zullen er extra data ingeroosterd worden. Ook huisgenoten zijn welkom.

Cindy Kerkhof.

Instructeur, NRR gecertificeerd

*Hoe meer leden het kunnen,
hoe veiliger het wordt.*

*Niet alleen tijdens het sporten,
want dan is er een instructeur en de
verpleegkundigen met opleiding,
maar ook als u thuis bent.*



JAARPLAN Agenda 2018

Datum	Onderwerp
9 jan	Begin eerste half jaar trimmen
11 jan	Begin eerste half jaar zwemmen
	Verpleegkundigen Overleg
27 feb	Geen trimmen (vakantie Driestar)
6 maart	Reanimatietraining Leden
1 mei	Geen trimmen (vakantie Driestar)
4 juni	GHTC Algemene Leden Vergadering
30 juni	Evt. RABO sponsorfietstocht (op eigen gelegenheid)
3 juli	Fietstocht GHTC algemeen ter afsluiting van het 1 ^e half jaar
12 juli	Laatste zwemavond 1 ^e half jaar
30 aug	Start zwemmen 2 ^e half jaar
4 sept	Start trimmen 2 ^e half jaar
23 okt	Geen trimmen (vakantie Driestar)
6 nov	Sportleidersoverleg + reanimatietraining sportleiders
13 nov	Teamcoördinatoren overleg
18 dec	Slotavond algemeen laatste trimavond
20 dec	Laatste zwemavond van het jaar
3 jan 2019	Begin zwemmen 1 ^e half jaar 2019
8 jan 2019	Begin trimmen 1 ^e half jaar 2019

Zie de Website en het mededelingenbord voor eventuele wijzigingen !


BOONSTOPPEL
 AUTOBEDRIJVEN








WWW.BOONSTOPPEL.NL



CALAMITEITENPLAN

Bij medische calamiteit: Waarschuw DIRECT de verpleegkundige en sportleider!

Gebruikersvoorbeeld	Verpleegkundige	2 ☎ (06-20928914)	MELD CALAMI- TEIT IN ZAAL: (B)
	Zaal A	3 ☎ (06-20928292)	
	Zaal B	4 ☎ (06-30257813)	
	Zaal C	5 ☎ (06-20648598)	
	Zaal D	6 ☎ (06-20928903)	
	Ambulance	8 ☎ (112)	
U krijgt nu verbinding. Gesprek beëindigen, druk op toets Rood	Koffiedames	9 ☎ (06 30964076)	
	Ziekenhuis	(0182-505050)	
	HAP	(0182-322488)	

Actie:
Vaststellen Calamiteit

Door wie:
Sportleider / Verpleegkundige

1. _____

Verpleegkundige waarschuwen Tel: toets **2** ☎
 Sportleider **Zaal C** waarschuwen Tel: toets **5** ☎

**Beweegpas/ medicijnkaart aan
 verpleegkundige overhandigen**

2. _____
*Vervangt indien nodig de persoon die onder 1 is
 genoemd*

Calamiteitenplan afwerken tot punt 8.

3. Sportleider Zaal C brengt de AED en bloeddrukmeter naar zaal A

4. Ambulance Tel: 8 ☎ bellen op verzoek van de verpleegkundige of sportleider met de mededeling:
*"Harttrimclub gebouw **alfa** van het "Driestar College".*

5. Koffiedames bellen Tel: 9 ☎ om te informeren indien nodig.

6. Opwachten ambulance met hesje als herkenning en begeleiden naar de zaal.

7. Begeleiden sportgroep naar de kleedkamer of Aula.

8. Zo nodig met de Ambulance meegaan van de sportleider, bestuurslid of collega.

In het ziekenhuis uitslag afwachten. (kleding patiënt en beweegpas / medicijnkaart meenemen)

9. Inlichten van de familie door sportleider/verpleegkundige of bestuur

10. Verpleegkundige vult het Calamiteitenformulier in en overhandigd dit aan het bestuur (secretaris).

11. Ziekenhuis Tel: 0182-505050 melden bij de Spoed Eisende Hulp, verpleegkundige of Ambulance.

12. Tel van de HAP: 0182-322488

Indien er een Calamiteit ontstaat met een sporter wordt u gevraagd volgens bovenstaande procedure te werk te gaan. In elke sportzaal hangt een soortgelijk exemplaar aan de wand met de daar toe te passen gegevens.

Tenslotte,

De contributie voor het sporten en het zwemmen jaarlijks wordt vastgesteld in de Algemene Leden Vergadering. U betaalt vanaf de eerste hele maand dat U lid bent geworden.

Nieuwe/ aspirant-leden moeten een **beweegpas** hebben of een verklaring van de huisarts dat ze mogen sporten. Deze pas/ verklaring is de basis voor de verpleegkundigen voor het intake gesprek en het kiezen van de zwaarte van de meest passende sportgroep.

Voor deelname aan de extra activiteiten en reanimeren zijn inschrijfformulieren aanwezig bij de koffiedames of op de website. Deze formulieren zijn minimaal 2 weken voor aanvang van de activiteit beschikbaar.

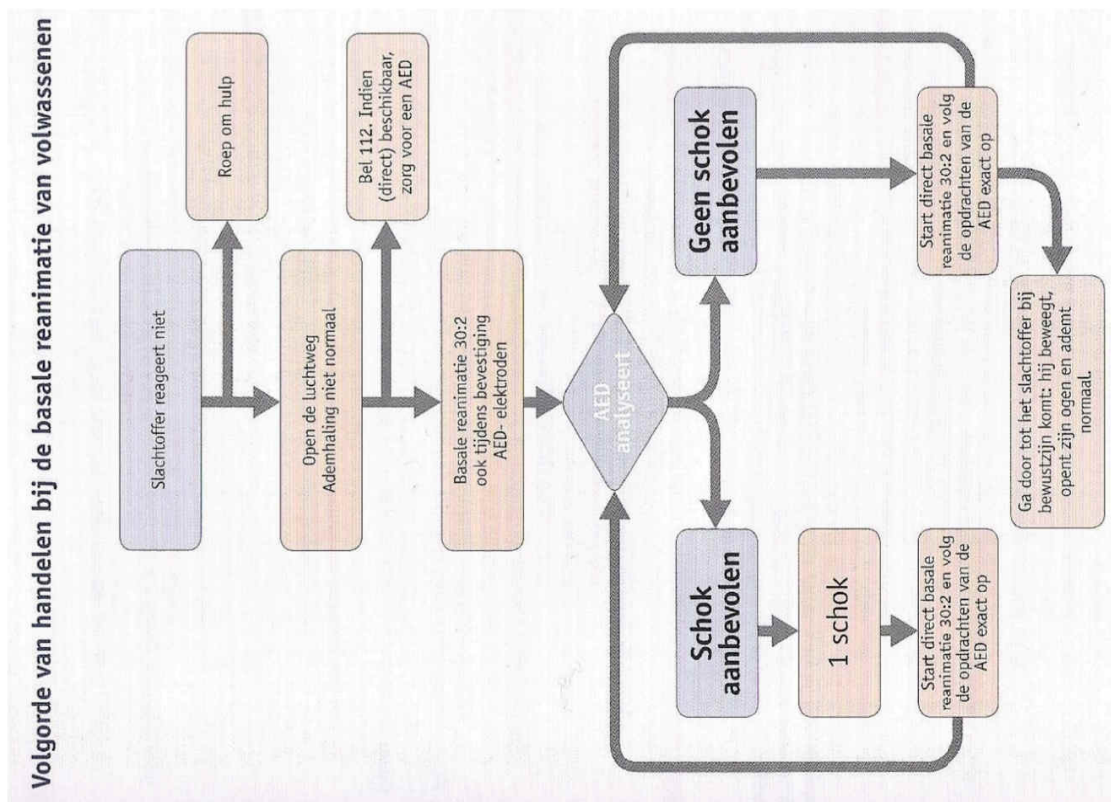
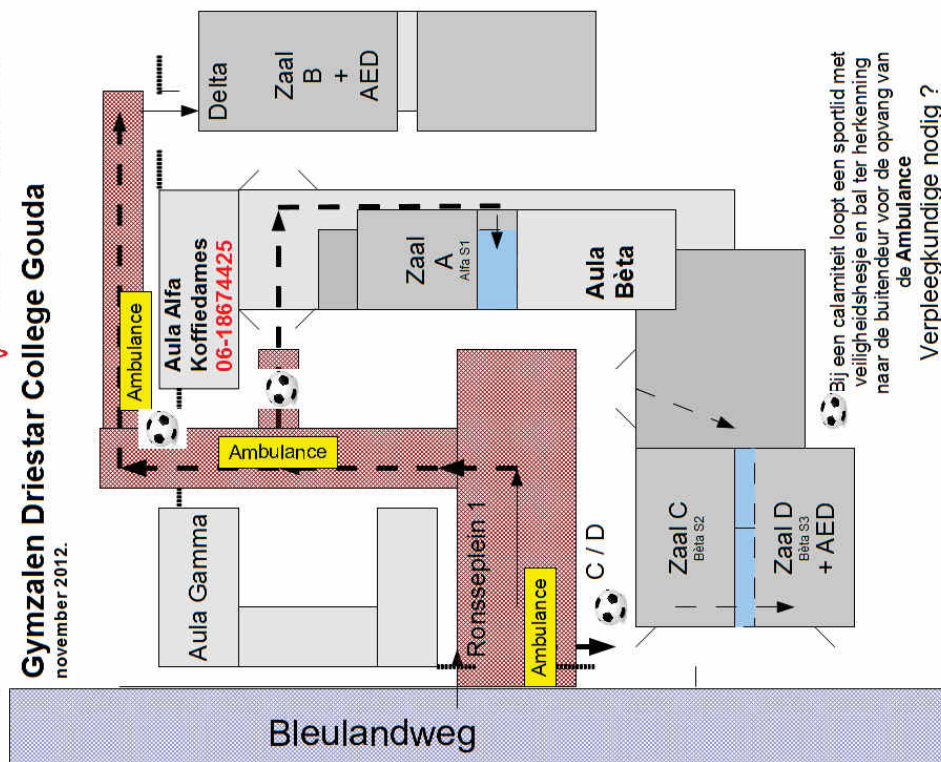


Onze vereniging is in 1982 opgericht. K.v.K. nr. 40465114

Wij zijn buitengewoon lid van de Harteraad (voorheen Hart en Vaatgroep) en indirect lid van de Patiëntenfederatie Nederland (voorheen Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie).

Wij zijn ook in contact met andere organisaties binnen het Groene Hart om gezamenlijk op te trekken op punten waar de organisaties elkaar vinden,
zie: www.patiëntencontactgroenehart.nl

Opvang Ambulance bij calamiteiten





VOOR AL UW DAKWERKEN

**BITUMEN DAKBEDEKKINGEN
KUNSTOF DAKBEDEKKINGEN
ZINK EN LOODWERK**

**JAN VAN WEENEN
REIGERSTRAAT 52
2802EP GOUDA
TELEFOON 0182-519806
MOBIEL 06-42033099
VANWEENEN.DAKBEDEKKINGEN@GMAIL.COM**

