



Veiligheid en communicatie in noodsituaties

Uiteraard sta je er niet vaak bij stil, en gelukkig ontspringen we vaak de dans, maar fietsen is een relatief risicovolle sport. Je hebt geen bescherming bij valpartijen of een aanrijding. Je helm helpt weliswaar, maar verder ben je erg kwetsbaar.

Van de fietsers die in 2024 omkwamen reed minimaal 44 procent op een e-bike. Van alle verkeersdoden onder fietsers overleed 60 procent door hoofdletsel. Van de fietsers die dodelijk verongelukten in het verkeer, kwam van 2020 tot en met 2024 gemiddeld 42 procent om het leven door een aanrijding met een personen- of bestelauto. 31 procent verongelukte zónder botsing met een andere verkeersdeelnemer of een vast object, zoals een paaltje. Ze kwamen bijvoorbeeld ongelukkig ten val. Van de verongelukte fietsers van 70 jaar of ouder had 36 procent geen botsing gehad.

Als club rijden we in een groep, letten op elkaar en zijn we wellicht betere fietsers dan de gemiddelde fietser maar ook voor ons is veiligheid altijd een punt van aandacht. En ook voor ons zit een ongeluk soms in een klein hoekje.

Wegkapiteins

Om de veiligheid binnen de club continue in de gaten te houden hebben we getalsmatig voldoende wegkapiteins om al onze clubritten te begeleiden. Door allerlei omstandigheden kunnen we helaas niet in alle gevallen een wegkapitein vinden voor al onze clubritten. De wegkapitein van dienst bij onze clubritten is in Cyql herkenbaar door de **C** die zowel bij de clubrit als de aangestelde wegkapitein vermeld worden. Ook hebben de wegkapiteins bij grotere groepen een gele armband met daarop NTFU Wegkapitein.

Doordat we wat capaciteitsproblemen hebben qua inzetbaarheid van wegkapiteins is er altijd behoefte aan extra wegkapiteins. Om wegkapitein te worden kun je een cursus van een dag te volgen. De kosten van de opleiding

worden door de club betaald. Als je geïnteresseerd bent laat dat dan weten. Voor al onze clubritten blijft het uiterst belangrijk, wegkapitein of niet, om allemaal continue alert te zijn en gevaarlijke situaties te onderkennen en daarop te reageren.

Ondanks alle alertheid en voorzorgsmaatregelen kan het helaas toch eens een keer misgaan. Voor ieders veiligheid en de gemoedsrust (ook voor het thuisfront) adviseren we al onze leden om altijd contact en medische gegevens bij zich te hebben. Dit kan uiteraard op verschillende manieren.

Wat als het misgaat?

Als er tijdens een clubrit iets misgaat en er iemand valt blijf dan rustig en zorg ervoor dat het slachtoffer zo spoedig mogelijk adequate hulp krijgt. Coördineer activiteiten en zorg ervoor dat iemand 112 belt als dat nodig is en dat de situatie veilig is. Blokkeer dus het verkeer als dat nodig is of ga van de rijbaan af en zorg ervoor dat iemand andere weggebruikers waarschuwt. Blijf bij het slachtoffer en verleen hulp en bijstand.

Contactgegevens en noodnummer (ICE) instellen in Cyql

Ga naar *Mijn Profiel*: Hier kun je je profiel aanpassen (let op: uitsluitend naam, profielfoto en woonplaats zijn zichtbaar voor andere leden) en je wachtwoord wijzigen. Onder profiel bevindt zich ook *mijn club(s)*. Als je hierop klikt zie je de club waar je lid van bent (TFC Weesp) maar kan je ook een noodnummer opnemen (ICE: In Case of Emergency) dat vervolgens alleen zichtbaar is voor de mede deelnemers aan een clubrit. Dit is een kleine moeite en geruststellend voor je medefietsers. In een noodgeval kunnen zij snel in de Cyql app op hun eigen smartphone het noodnummer vinden (en niet meer privé gegevens) om te bellen.

Een armbandje met ICE en andere gegevens

id's me

Er zijn armbandjes met gegraveerde plaatjes in de handel waarmee je duidelijk en snel noodnummers en medische gegevens kunt communiceren in geval je door een ongeval dat zelf niet meer kunt. Ze zijn er in verschillende vormen en je kunt er allerlei informatie op vast laten leggen. Denk bijvoorbeeld aan medicijnen, je bloedgroep, donorgegevens, niet reanimeren, etc. Dit gaat al wat verder dan je noodnummer in Cyql en is in alle gevallen een verbetering. Ook als je alleen fietst of in een andere groep, de gegevens die je wilt delen zijn voor hulpverleners makkelijk en snel te vinden.

Bekijk de mogelijkheden op **idsme.nl**

De armbandjes van id's me zijn in verschillende varianten en kleuren verkrijgbaar.

Hoe stel je noodnummers in op je smartphone?

Bij veel Android toestellen gaat het als volgt:

Ga naar *Contacten*, kies *Groepen* en ga naar: *ICE contact bij nood*. Klik op het plusje (+) of een button *Toevoegen*. Kies *Contact toevoegen* (een nieuwe contactpersoon aanmaken) of *Bestaand contact toevoegen* (een contact uit de lijst selecteren) of klik als je die optie krijgt op *Contact noodgevallen* en selecteer een contactpersoon. Herhaal dit eventueel om meer contactpersonen toe te voegen. Sla je aanpassingen op.

Als je telefoon vergrendeld is kun je door omhoog te swipen (vegen) links onderin kiezen voor *Noodoproep*. Als het goed is zie je dan een nummerkiespaneel, waarmee je 112 zou kunnen bellen, maar je ziet ook de *ICE-contactpersonen* of de keuze *Noodinformatie*, waarmee je ICE-contactperso(n)en kunt zien.

Vind je bij *Contacten* geen groep met ICE of noodgevallen of iets dergelijks? Je kunt ook via je (vergrendelde) beginscherm door omhoog te swipen de optie *Noodoproep* kiezen en in eerdergenoemd scherm via de keuze voor *Noodinformatie* of *ICE-contactpersonen* één of meer contacten toevoegen en eventueel medische informatie over jezelf.

Op een iPhone (vanaf de 4S en met iOS8 of hoger):

Ga naar de app *Gezondheid* en dan naar je *Medische ID* (rechts onderin). Hier kun je een contact toevoegen voor noodgevallen en als je wilt kun je gelijk een relatie aan de persoon toevoegen: is het een familielid of je huisarts bijvoorbeeld.

Bij een vergrendeld scherm zie je links onderin *Noodgeval*. Je tikt erop en dan krijg je, links onderin, Medisch ID te zien. Klik je hierop dan worden de gegevens die je hebt ingevoerd zichtbaar en zo kunnen de hulpdiensten de benodigde gegevens ook zien en weten zij wie ze moeten bellen.

Bij de iPhone X werkt het iets anders: dan moet je de rechterknop (Siri) en de linkerknop (volume) 3 seconden vasthouden om het Medisch ID tevoorschijn te halen.