

ROOG  du

MAROC

EXTREME MOUNTAINBIKE ENDURANCE

WORKSHOP MEDIC



Roc du Maroc 2017

- Inhoud
 - Medisch team
 - Medische fiche
 - EHBO kit
 - Voorkomen > Genezen
 - Procedures bij noodgevallen
 - Niet-noodgevallen
 - Tropische ziekten



Medisch team

- Dr. A. Teune, Anesthesist-Spoedarts
 - GZA Sint Vincentius, Antwerpen

- Dr. K. Vermeulen, Orthopedist-Urgentist
 - AZ Nikolaas, Sint Niklaas

- Dr. R. Doubi, ASO Urgentiegeneeskunde

- S. Hobert, Kinesist, DGH, Ambulancier, EHBO



Medisch team





Medische fiche

- Medische fiche (Competitor control)
 - Confidentieel!
 - Graag volledig in gevuld, ook medicatie, allergieën



EHBO Kit

- Wat mee te brengen
 - Verbandmateriaal, ontsmetting
 - Schaartje, pincet
 - Vochtige doekjes, mini-alcogel
 - Zonnecrème, After sun
 - Medicatie, pijnstillers, ORS, Antibiotica



EHBO Kit

Wij hebben vooraf samengestelde pakketjes te koop voor €10,-

- 4 steriele kompressen
- 2 flappules NaCl (fysiologisch water)
- 2 flappules iso-betadine
- 2 Alu-derm snelverbanden
- 10 paracetamol 1000 mg
- 10 ibuprofen 400 mg
- 10 norit 250 mg



EHBO Kit

- ORS
 - Onmisbaar bij veel vochtverlies door zweten, diarree, braken
 - Neem mee voor onderweg
 - Voorzien op CP's
- Antibiotica
 - Behandeling van huidinfecties, wonden
 - Niet eerste behandeling bij diarree. Oorzaak is vaak de inspanning in combinatie met suikerrijke bijvoeding.



Preventie van ziekte

- Handen wassen met zeep, nadien alcogel
- Toilethygiëne
- Op tijd durven stoppen en recupereren ipv volledig leegrijden
- Voldoende drinken: 8-10 liter per dag! ORS
- Denk ook aan reinigen van camelbak
- Alcohol droogt uit, dus bij een pint ook non-alcoholische drank
- Donkere urine betekent een vochtachterstand



Preventie van ziekte

- Koersbroek onderhouden, reinigen
- Vaseline op wrijvingsplekken, ook bij zonnebrillen en op de wenkbrauwen
- Donkere zonnebril (lasogen)
- Schoenen uitschudden alvorens ze aan te trekken. Denk aan insecten die er in kunnen kruipen
- Hoofdbedekking: Helm, Bandana, Buff
- Polsbescherming, Handschoenen
- Stofdichte bril bij eventuele zandstorm



Noodgevallen

- Verwittig CRISIS nummer
 - Crisis dispatch stuurt de benodigde hulp uit
 - Geen paniek
 - Naam, fietsnummer, GPS coördinaten, afstand tot finish
 - Technische panne of medisch
 - Beschrijving noodgeval: bewusteloos, veel pijn, schade aan fiets, derailleur problemen



Niet-Noodgevallen

- Medische equipe 24/7 bereikbaar voor noodgevallen
- Dagelijkse verzorging
 - In bivouac, op CP's
- In bivouac NA douchen
- Voor en na ontbijt en diner, vooral NA de koffie
- NIET tijdens eten