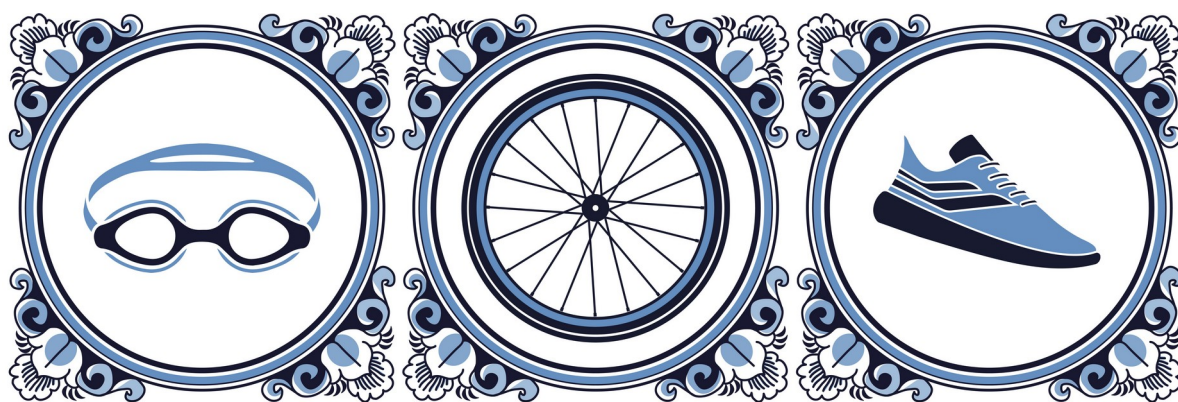


Deelnemersinformatie



Triathlon Delft 2022

6 juni 2022

Hoofdsponsor:



1A First Alternative

Je ICT in de cloud



Vaak is 3 beter

www.1afa.com

Elektronicaweg 14 - 2628 XG Delft - 088-001 6401



Inhoud

Inleiding.....	4
Programma.....	6
Parcours.....	7
Aankomst.....	12
Registratie.....	13
De Start.....	14
De Finish.....	15
UNICEF Kidsrace.....	17
Estafette Teams.....	18
Benodigdheden.....	19
Voorzieningen.....	20
Belangrijke Tips.....	22
Reglementen.....	23

Inleiding

Welkom bij Triathlon Delft. Leuk dat je mee gaat doen met deze eerste editie!

In dit boekje kun je alle informatie vinden die je nodig hebt om er te kunnen komen, je weg te vinden en succesvol deel te nemen.

De afgelopen maanden is er door het team hard gewerkt om alles georganiseerd te krijgen. Een sportwedstrijd met drie onderdelen op touw zetten in de randstad is niet niks.

In totaal zullen er ruim 100 vrijwilligers actief zijn om alles in goede banen te leiden. Deze mensen kun je herkennen aan hun shirt, geef ze eens een bedankje! Zonder hun inzet kan een triathlon niet plaatsvinden.

Zonder onze gulle sponsors zou het ook niet mogelijk zijn geweest om een betaalbaar evenement neer te zetten. Gelukkig kent Delft en omgeving ondernemers die graag hun naam verbinden aan sport.

Er is altijd nog informatie die op het laatste moment pas beschikbaar komt. Een omleiding, weersverwachtingen of iets anders. Hou onze website en socials in de gaten voor het laatste nieuws. Op de dag zelf is een geluidsinstallatie aanwezig met een dagspeaker.

In de volgende hoofdstukjes wordt uitgelegd hoe laat alles begint, hoe het definitieve parcours loopt en wat je verder nog moet weten rond de start. Ook kun je zien welke voorzieningen er op het terrein zijn.

Doe je voor het eerst mee met een triathlon? Kijk dan zeker ook even bij Benodigdheden, Belangrijke Tips en de Reglementen.

Tot slot wensen we jou vanuit de organisatie heel veel sportplezier en we hopen dat je een leuke racedag beleeft!

 <https://www.triathlondelft.nl>

 triathlondelft

 triathlondelft



Ruitenburg beleeft de belangrijke momenten met je mee



Bekijk onze website!

Natuurlijk verzorgen wij als advies- en accountantskantoor de cijfers waarop je kunt vertrouwen en zorgen wij ervoor dat aan alle fiscale verplichtingen wordt voldaan. Maar wij zijn vooral de (mede-) architecten van de belangrijke belevenissen in jouw ondernemersbestaan. Geen ellenlange rapporten dus, maar duidelijke adviezen in begrijpelijke taal en een adviseur die met je meedenkt.



www.ruitenburg.nu

A photograph of a woman with blonde hair in a ponytail, wearing a light blue tank top and black leggings, performing a self-myofascial release exercise. She is lying on her side on a grey concrete surface, using a green and black textured foam roller under her hip. Her arms are extended forward, and her head is resting on the ground. The background shows a curved concrete wall and shadows from trees.

BLACKROLL®

Hard performance needs deep recovery

Je kunt BLACKROLL® producten gebruiken om je spieren te laten ontspannen, tijdens en na het sporten. Voor minder pijn. Een betere houding. Voor een effectieve warming-up en training. Zelfs voor een betere nachtrust. Gebruik direct de kortingscode: DELFT voor -15% korting*
*niet op sale producten

Download onze gratis app voor meer dan 500 oefeningen.

A square QR code located in the bottom right corner of the advertisement.

Programma

Zaterdag 4 juni

Onderdeel	Tijd
Registratie bij Westcord Hotel	12:30 – 16:00

Op zaterdag kun je alvast jouw envelop met startnummers, tijdwaarnemingschip en deelnemers informatie ophalen. Dit kan bij het *Westcord Hotel Delft*, aan de Olof Palmestraat 2. Dit scheelt je weer op maandag in de rij staan bij de registratiebalie!

Maandag 6 juni

Onderdeel	Tijd
Registratie	7:30 – 11:00
Briefing 1/4e afstand	8:45
Start 1/4e afstand	9:00
Briefing 1/8e afstand	9:20
Start 1/8e afstand	9:35
Briefing 1/16e afstand	9:40
Start 1/16e afstand	9:50
Briefing Kidsrace	11:45
Start Kidsrace	12:00
Einde Parc Fermé	15:00

De registratie en het Parc Fermé zijn op 6 juni vanaf 7:30 geopend. Als je op zaterdag je envelop niet hebt kunnen ophalen, kan dat nu hier. Het Parc Fermé en de start zijn niet op dezelfde locatie, maar liggen op loopafstand van elkaar. Kom dus op tijd!

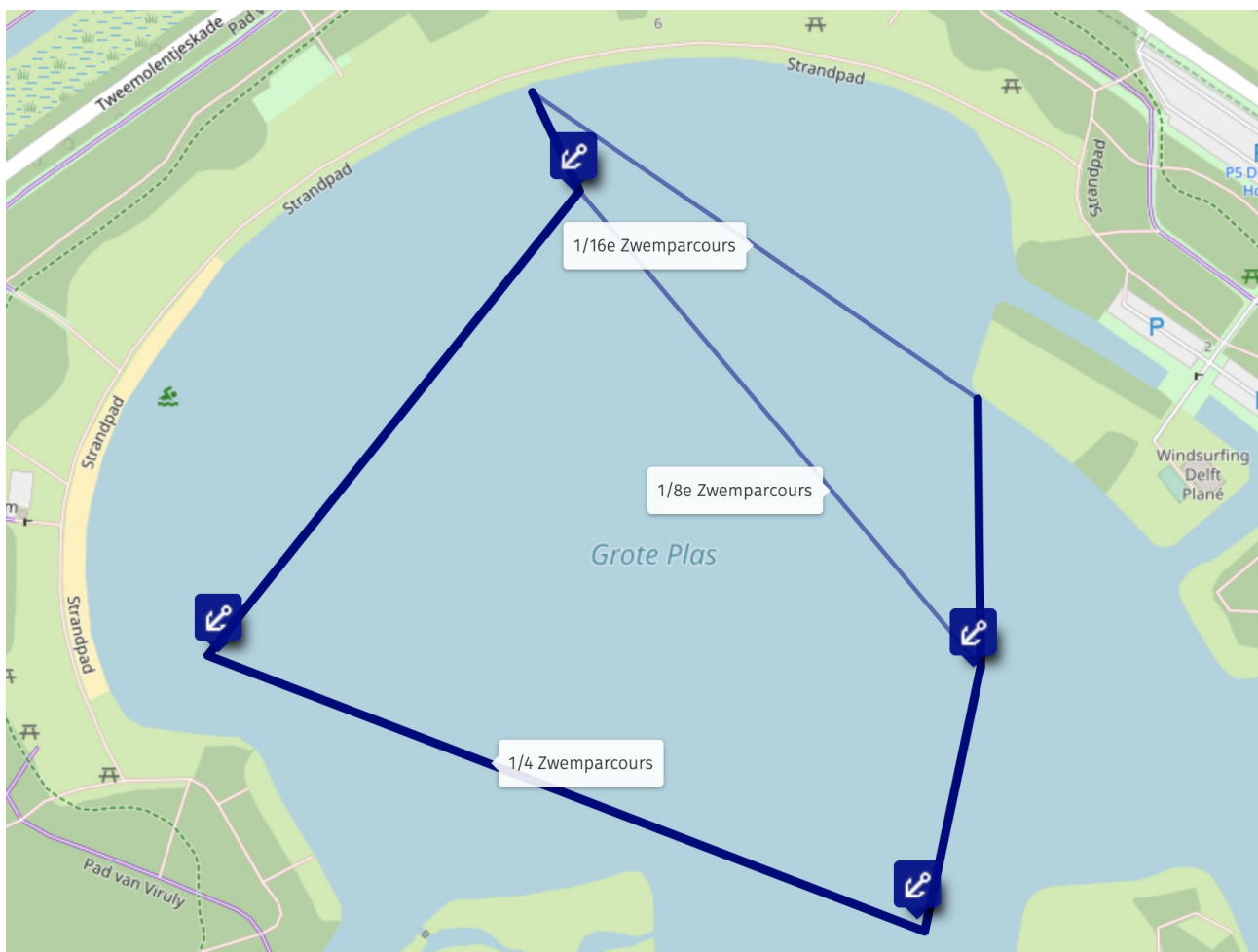
In principe is de laatste deelnemer rond 13:00 binnen. Ongeveer twee uur daarna zal begonnen worden met het afbreken van het Parc Fermé en de fietsenstalling.

Parcours

Zwemmen

Er wordt gezwommen in de Grote Plas in Delftse Hout. Het zwemparcours start vanaf de hoek van het eiland bij Plané.

De 1/4e afstand zwemt 1000 meter en maakt een grote ronde door de plas rond 4 boeien. De zwemmers op de 1/8e afstand zwemmen 500 meter en mogen na de eerste boei gelijk rechtsaf naar de wisselzone, terwijl de 1/16e rechtstreeks naar de “swim-out” gaat.



De “swim-out” is van afstand herkenbaar aan een opblaasbare boog die erboven staat, dat is handig om je op te oriënteren tijdens het zwemmen.

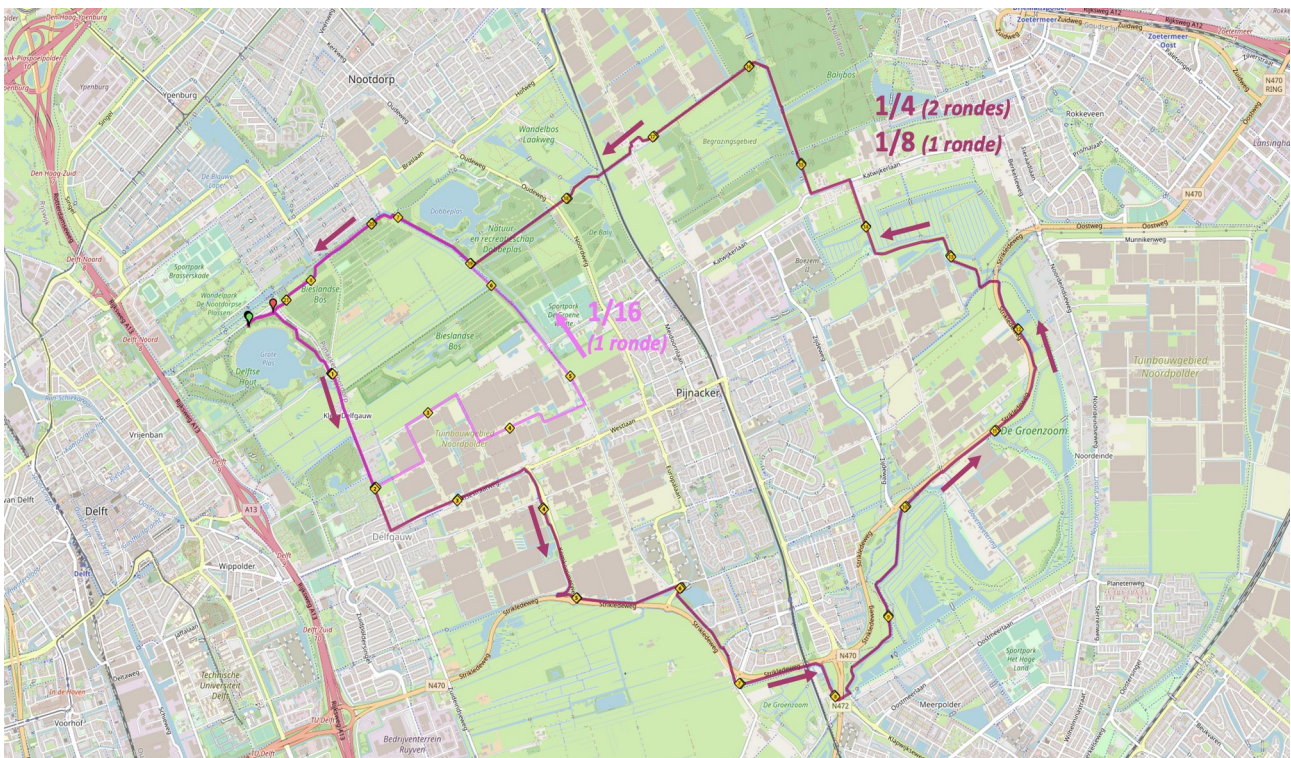
LET OP: vrijwel dagelijks wordt de temperatuur en waterkwaliteit in Delftse Hout gemeten. Het *kán* gebeuren dat er niet gezwommen mag worden. In dat geval begin je met een loopronde. Dit hoor je uiteraard zo lang mogelijk van tevoren. Voorlopig ziet het er goed uit!

Fietsen

UPDATE: vanwege een onverwachte wegafsluiting is het fietsparcours iets aangepast. Met name het deel vlakbij de wisselzone is veranderd. Volg hier goed de instructies op.

Het fietsparcours bestaat uit een ronde van iets meer dan 20km voor de 1/8e en 1/4e triathlon. De deelnemers aan de 1/8e triathlon leggen deze ronde één keer af. Deelnemers van de 1/4e triathlon leggen deze ronde twee keer af. Dit wordt op de splitsing aangegeven door middel van bordjes die dezelfde kleur hebben als de startnummers.

Er is een korte ronde van 10km uitgezet voor deelnemers van de 1/16e triathlon. Hiervoor is ook een splitsing na ongeveer 2 kilometer waarbij je naar links moet. Let hier dus goed op welke afstand waarheen moet.



Het fietsparcours is zoveel mogelijk verkeersvrij gemaakt. Dit is echter niet 100% mogelijk. Kijk goed naar de verkeersregelaars bij de kruispunten die je tegenkomt en pas op overig verkeer op de route.

LET OP: Op een paar plaatsen staat een extra bord met “Snelheid minderen”. Doe dit ook, want het gaat meestal om een haakse bocht, een drempel of een hoog bruggetje.

Lopen

Het loopparcours bestaat uit een ronde van 2,5 kilometer om de Grote Plas van Delftse Hout. Vanuit het Parc Fermé ga je eerst een stukje linksaf om vervolgens om te draaien en de ronde tegen de klok in af te leggen.

Op het strand loop je over het mooie, nieuwe strandpad en kun je genieten van het publiek. De rest van het parcours is beschermd doordat voornamelijk onder de bomen gelopen wordt.



Deelnemers aan de 1/4e leggen deze mooie ronde vier keer af, de 1/8e doet de ronde twee keer, terwijl deelnemers op de 1/16 na één ronde al mogen finishen op het gezellige surfeiland bij Plané.

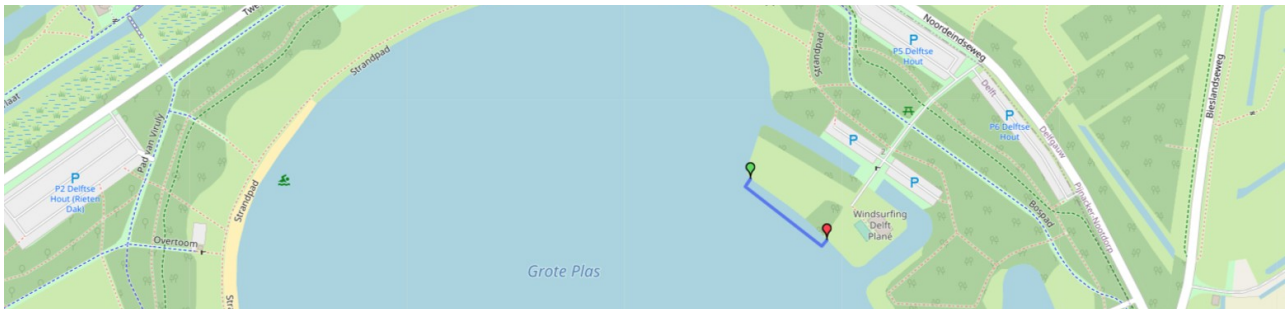
Rondes tellen!

Voor het makkelijk bijhouden van de looprondes wordt gewerkt met gekleurde polsbandjes die je om krijgt bij een controlepost **na elke loopronde, na de afslag naar de finish**.

De 1/16e afstand mag dus finishen zonder bandje. Voor de 1/8e afstand geldt dat je met één bandje om kunt finishen. Doe je de 1/4e afstand dan verzamel je drie bandjes en kun je daarna finishen.

Kidsrace

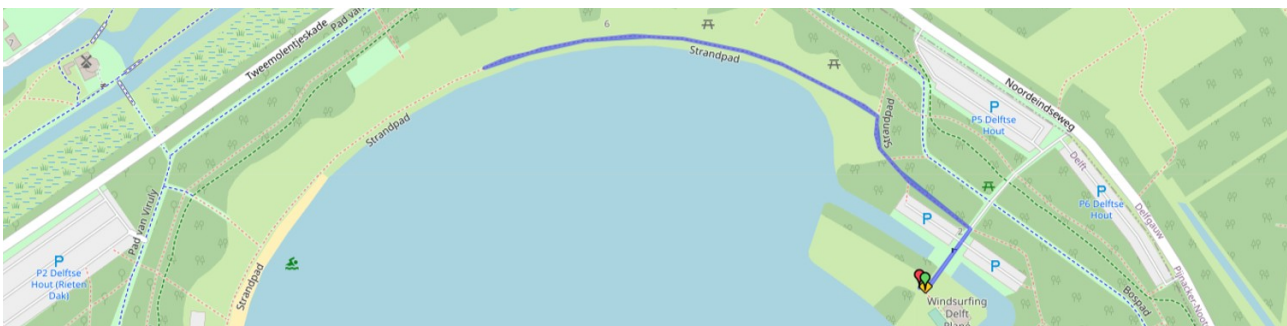
Voor de kidsrace is een overzichtelijk zwemparcours uitgezet van ongeveer 100 meter waarbij gezwommen wordt langs het start-finishterrein. Hierdoor blijf je dicht bij de kant en kunnen bezoekers makkelijk meelopen.



UPDATE: Het fietsparcours is een autovrije ronde van ongeveer 5 kilometer die je één keer moet afleggen. Vanaf de uitrit ga je rechtsaf over het fietspad, vervolgens telkens linksaf over het Virulypad, Noordkade en het Hazepad terug naar Delftse Hout.



Het loopparcours is ongeveer 1 kilometer heen en weer over het mooie, nieuwe strandpad naar het start-finish terrein onder aanmoediging van familie en vrienden.



Welkom bij WestCord Hotel Delft, het 4-sterrenhotel dat centraal is gelegen tussen Rotterdam en Den Haag en op een steenworpafstand ligt van de pittoreske binnenstad van Delft en het recreatie- en natuurgebied Delftse Hout.



Het hotel heeft 140 hotelkamers, 9 moderne vergaderzalen, restaurant BLUE dining, sauna en fitness en is volledig ingericht door de designers van het naastgelegen IKEA. In het interieur staat het Delfts blauwe porselein centraal dat traditioneel ook in Delft wordt vervaardigd. WestCord Hotel Delft is de ideale uitvalsbasis voor een zakelijke bijeenkomst of een weekendje Delft.

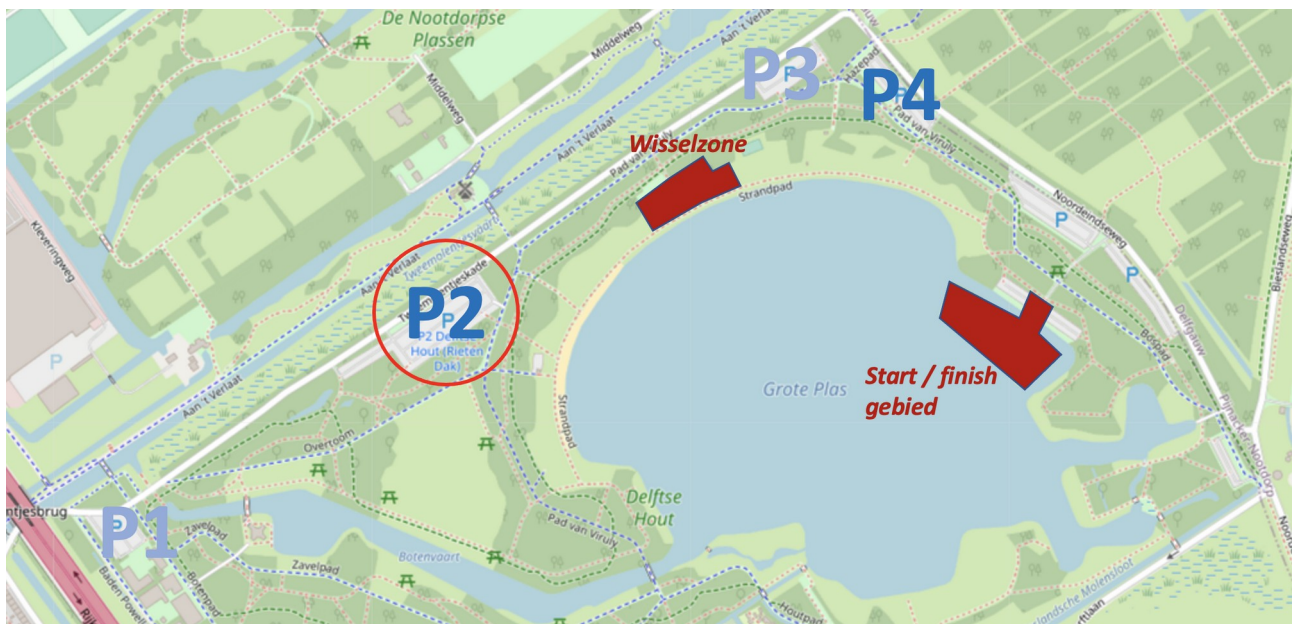


Aankomst

Als deelnemer kun je het beste aankomen aan de westkant van Delftse Hout, via de Tweemolentjeskade.

Hier zijn verschillende ruime parkeerplaatsen die worden aangegeven door de verkeersregelaars. Bovendien ligt het Parc Fermé – de wisselzone – met de registratiebalie aan deze kant.

Verkeersregelaars zullen het parkeren van deelnemers begeleiden. P1 wordt vrijgehouden voor bezoekers van Delftse Hout en andere verenigingen in de buurt.



Een team van verkeersregelaars zal bij P1 staan en deelnemers doorverwijzen naar P4. Een tweede team bij P4 zal het parkeren begeleiden. Zodra P4 vol is word je doorverwezen naar P3 en P2.

Registratie

Aan de kant van de Tweemolentjeskade is het Parc Fermé, een afgesloten, bewaakte wisselzone waar de fietsen en loopspullen kunnen worden klaargezet voor T1 (na het zwemmen) en T2 (na het fietsen).

Bij het Parc Fermé vind je de registratiebalie waar deelnemers hun envelop met materialen kunnen ophalen. Dit gaat om jouw startnummer, stickers voor helm, fiets en tas, en de chip voor de tijdwaarneming. Die laatste moet je na de race weer inleveren.

Je moet als eerste langs de registratie voordat je naar de “Bike Check-in” gaat. Doe jouw startnummer om, plak de stickers uit de envelop op je fiets en helm, *zet je helm op* en ga dan naar de Bike Check-in. Daar wordt gecontroleerd of je een goed passende helm op hebt, en of jouw fiets technisch in orde is. Dit is een veiligheidscontrole.



Hierna heb je de tijd om al jouw spullen uit te stallen in het Parc Fermé. Zorg ervoor dat je altijd jouw startnummer om hebt als je hier naar binnen wilt gaan. Zo houden we de spullen van de deelnemers zo veilig mogelijk.

LET OP: gehuurde wetsuits kun je ophalen bij Athlete Sports World op het start-finish terrein. Hier kun je dus naartoe nadat je jouw overige spullen in het Parc Fermé hebt neergezet.

De Start

Briefing

Het start-finish terrein bevindt zich op een schiereilandje ongeveer 250 meter van het Parc Fermé vandaan. Zorg ervoor dat je op tijd die kant op gaat zodat je naar de briefing kunt luisteren voor jouw afstand.

Een kwartier van tevoren wordt een korte briefing gehouden over de race. Tijdens die briefing wordt het verloop van de race besproken, eventueel kunnen bijzonderheden of wijzigingen hier ook genoemd worden.



Rolling Start

De start zelf is een zogenaamde “rolling start”. Hierbij gaan elke 5 seconden twee deelnemers het water in. Dit zorgt ervoor dat er geen grote massa mensen tegelijk start in het water, wat voor de meeste mensen erg prettig is.

Bij deze manier van starten kunnen de atleten zelf “in de rij” gaan staan voor de start. Dit zal ook worden aangekondigd door de speaker. **Ben je een goede zwemmer?** Ga dan meer vooraan staan, dan hoef je minder mensen in te halen. **Ben je juist niet zo thuis in het water?** Dan kun je wat later starten en is het lekker rustig.

De Finish

Prijzen

Na de (laatste) loopronde is het tijd om te finishen! Elke deelnemer krijgt een speciaal ontworpen medaille mee naar huis.

De snelste drie heren en dames van elke afstand, plus de drie snelste estafette teams krijgen daarnaast een Delftsblauw tegeltje.

Voor de drie snelste jongens en meisjes van de Kidsrace is er ook een prijs.

De winnaars van de 1/4e en de 1/8e afstand krijgen een bierpakket van de Delftse bierbrouwer De Koperen Kat.

After-race

Direct na de finish is er een verzorgingspost met drinken en wat te eten. Daarnaast zijn er foodtrucks op het finishterrein voor de grotere honger (en/of voor het publiek).

Deelnemers kunnen hun tas (met nummersticker) uit de tassentent ophalen op vertoon van hun startnummer.

Fietsen kunnen tot 15:00 worden opgehaald uit het Parc Fermé op dezelfde plaats als de bike check-in. Wanneer je jouw fiets wilt ophalen dan heb je ook weer je startnummer nodig, gooi het dus nog niet weg!

LET OP: Bij het ophalen van de fiets wordt ook gevraagd om de chip voor de tijdwaarneming weer in te leveren. Dit is verplicht!

Natuurlijk ben je verder vrij om je over het terrein te bewegen. Belangrijk is dat je andere deelnemers die nog bezig zijn, de ruimte geeft.

ATHLETE SPORTS WORLD^{com}

Krijg 5% korting met code TRIDELFT op www.athletesportsworld.com!

Stud is het uitzendbureau voor en door de Delftse Student. Elk jaar wordt Stud gerund door zeven frisse studenten die alle uithoeken van Delft samenbrengen. Het gemeenschappelijke doel is om de studenten van Delft te koppelen aan technische bedrijven. Studenten komen hierdoor in contact met bedrijven waar zij affiniteit mee hebben en in kunnen doorgroeien terwijl zij ook wat geld bijverdienen voor hun studie

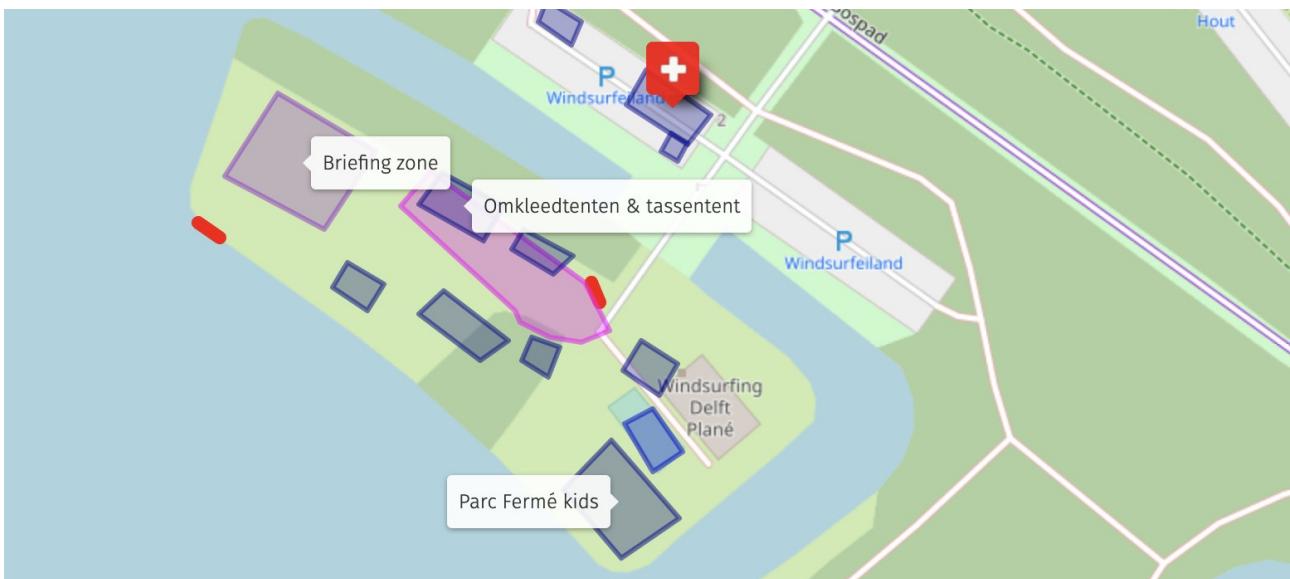


en andere leuke activiteiten. Daarnaast wordt onze winst teruggegeven aan de studenten in Delft! Dus naast werkervaring en wat zakgeld kun je bij Stud ook terecht voor sponsoring van jouw idee en/of evenement en kun je deelnemen aan evenementen die door Stud worden georganiseerd! Zowel dreamteams als kleinere initiatieven komen hiervoor in aanmerking. Dus wil jij aan het werk, heb je een gaaf idee of organiseer je een evenement dat gaaf is voor Delftse studenten? Kom dan snel naar Stud of check onze website www.stud.nl!

UNICEF Kidsrace

De UNICEF kidsrace vindt als laatste onderdeel plaats. Hierdoor hebben de deelnemers vrij baan en een rustig parcours. Bovendien kan er dan veel aangemoedigd worden!

De wisselzone met Parc Fermé en fietsenstalling is voor de kids op het start-finishterrein. Dit houdt alles lekker overzichtelijk.



LET OP: er is maar één registratiepunt en dat is bij het “grote” Parc Fermé aan de andere kant van het water. Ga dus eerst daarlangs om jouw envelop met startnummers op te halen en pas daarna naar het starteiland!

Vóór de race wordt in de *Briefing zone* uitgelegd wat je moet doen en waar je op moet letten.

Na het zwemmen kom je naast het *Parc Fermé kids* uit het water, dus je hoeft niet ver te lopen naar jouw fiets.

Na het fietsen ga je linksaf voor het hardloop-onderdeel en keer je weer terug naar de finishboog om glorieus over de finish te rennen. Gehaald!

Estafette Teams

De estafette teams starten met de reguliere deelnemers mee, maar wisselen elkaar af op de verschillende onderdelen. Belangrijk hierbij is dat het startnummer en de chip voor de tijdwaarneming steeds worden doorgegeven aan het volgende teamlid.

Omdat bij het zwemmen geen startnummer wordt gedragen, kan de fietser dit alvast omdoen. Dus: de zwemmer geeft de chip aan de fietser, vervolgens geeft de fietser de chip plus het startnummer aan de loper.

Net als bij de reguliere deelnemers, moet bij het fietsen het startnummer op de rug zitten en bij het lopen op de borst. Het startnummer vastmaken aan een groot elastiek of een echte startnummerband is erg handig voor het makkelijk doorgeven.

Voor de wachtende teamleden is een aparte plek ingeruimd in de wisselzone. Deze is rechts van de “swim-out” waar de deelnemers het water uitkomen en staat aangegeven met een spandoek op een dranghek. Hierdoor kunnen de fietsers goed zien wanneer hun zwemmende teamlid eraan komt en staan zij de overige deelnemers niet in de weg.

Benodigdheden

Een passende fietshelm

Eén van de weinige dingen die echt verplicht zijn, is een fietshelm. Hier wordt door de jury van de NTB (Triathlon Bond) ook op gecontroleerd. Zonder helm mag je niet starten. Dit is vooral voor jouw eigen veiligheid!

Een groot elastiek of startnummerband

Deze laatste wordt ook wel wedstrijdriem genoemd en is vanaf € 5,99 te koop bij bijvoorbeeld Decathlon of triathlonaccessoires.nl. Hiermee kun je snel je startnummer om je middel doen na het zwemmen tijdens T1. Bovendien kun je het dan draaien van je rug naar je buik tijdens T2 (de fiets-loop wissel).

Een bidon voor tijdens het fietsen

Op het fietsparcours is verder geen verzorging, dus is het wel fijn als je een bidon met drinken bij je hebt voor onderweg. Water kun je op de dag zelf ook halen.

Een zwembril

Aangezien je in natuurwater zwemt, en de meesten borstcrawl zullen gebruiken, is het wel fijn om een zwembril op te hebben. Dat scheelt met name ook voor het navigeren tijdens het zwemmen.

Handig: slippers of extra schoenen

Om te lopen van het Parc Fermé naar de start is het handig om een extra paar schoenen of een paar slippers mee te nemen. Dan hoeft je er niet op blote voeten heen te lopen.

Voorzieningen

Rode Kruis

Bij het start-finish terrein is een grote post van het Rode Kruis. Hier is tevens een arts aanwezig.

Omkleedtenten

Op het start-finish terrein staan twee tenten waar deelnemers zich kunnen omkleden. Dit is met name bedoeld voor na de finish.

Tassentent

Op het start-finish terrein staat een bewaakte tassentent. Hier kunnen deelnemers na de race naar binnen met hun startnummer.

Watertappunten

Op het start-finish terrein is een watertappunt met een aantal kraantjes waar bidons gevuld kunnen worden voor na de race. In het Parc Fermé staan grote drinkwatertonnen met een kraantje waar bidons gevuld kunnen worden voor tijdens de race.

Verzorgingsposten

Er zijn twee verzorgingsposten ingericht. Bij het Parc Fermé is een waterpost met kartonnen bekertjes voor tijdens het hardlopen. Na de finish is er een post met water, chips, winegums en bananen.

Foodtrucks

Er zijn twee foodtrucks op het start-finish terrein aanwezig voor grote finish-honger, of voor het publiek natuurlijk.



Tromppper

Gezichtsbepalend



atticus

Belangrijke Tips

Als je nog niet zo vaak een triathlon hebt gedaan kun je wel wat tips gebruiken. Een triathlon vraagt wat meer organisatie dan wedstrijden met maar één sport.

Kom op tijd

Voordat je kunt starten heb je al flink wat dingen gedaan: je racenummers opgehaald en opgeplakt, je fiets geparkeerd, zwemkleding aangetrokken, etc. Het is nooit fijn om dat allemaal gehaast te moeten doen.

Leg je spullen op volgorde naast je fiets

Bedenk dat je na het zwemmen hijgend aan komt rennen bij je fiets en dat het dan handig is, als alles in de juiste volgorde klaarligt. Fiestspullen vooraan, loopspullen achteraan. Dan hoef je er niet meer over na te denken en gaat het sneller. Gratis tijdwinst!

Neem spullen mee die je voor de start nodig hebt

Het Parc Fermé (de wisselzone) is alleen toegankelijk met je startnummer. Dat moet je achterlaten bij je fiets. Bovendien is de start 250 meter verderop. Neem dus in ieder geval je zwemspullen plus eventueel laatste eten en drinken mee naar de start. Daar is een bewaakte tassentent.

Kijk goed om je heen van tevoren

Het is als beginnend triatleet nogal eens zoeken tijdens de race. Kijk van tevoren goed waar alle in- en uitgangen zijn van de wisselzone en waar jouw fiets staat. Loop er desnoods vanaf de “swim-out” een keer naartoe.

Kijk vóór de start vanaf de kant ook even goed naar het zwemparcours. Navigeren in het water is misschien wel het moeilijkste deel van de hele race.

Reglementen

Triathlon Delft wordt georganiseerd onder toezicht van de NTB. Daarom houden we in principe ook de NTB reglementen aan. De belangrijkste regels zetten we hieronder nog even kort voor je op een rijtje. Voor alle ins en outs verwijzen we je naar onze website waar je de NTB regels kunt vinden.

Denk eraan dat de meeste regels vooral voor jouw eigen veiligheid zijn!

De Belangrijkste Regels

Het zwemmen met een **wetsuit** is toegestaan tot een maximum watertemperatuur van **22 graden Celsius**. We houden jullie op de hoogte van de actuele watertemperatuur. Hou er rekening mee dat het eventueel zonder wetsuit moet als het erg warm weer is geweest.

Jouw **startnummer** mag je niet om tijdens het zwemmen. Hang of leg deze dus bij je fiets. Je draagt het startnummer **op de rug** tijdens het fietsen, maar **op de borst / buik** tijdens het lopen.

Een **fietshelm is verplicht** tijdens het fietsen. Je moet jouw helm opdoen zodra je de fiets gaat pakken en in ieder geval voordat je met jouw fiets door het Parc Fermé gaat lopen.

Bij de zogenaamde “Bike-out” ligt een **rood-witte balk** op de weg. Je mag pas gaan fietsen als je deze balk gepasseerd bent. Als je klaar bent met fietsen moet je ook weer bij deze balk afstappen.

Tijdens het fietsen mag je niet vlak achter iemand fietsen (**niet stayeren**). De afstand die je moet aanhouden tot andere fietsers is 12 meter. Uiteraard mag je wel dichterbij komen om in te halen.

Gooi **geen afval** in de omgeving weg. Je kunt hiervoor gediskwalificeerd worden door de jury. Bij de verzorgingspost is een afvalzone, en bij het Parc Fermé staan afvalbakken.

Wanneer je door de jury een **tijdsstraf** opgelegd hebt gekregen, moet je deze in de “Penaltybox” uitzitten. De **penaltybox** bevindt zich in het Parc Fermé en staat duidelijk aangegeven met een bord.



Wat als

...dit in jouw omgeving gebeurt?

Cursusinformatie

Cursusaanbod

Volg een EHBO-cursus

Als je ziet dat iemand hulp nodig heeft, wil jij helpen in plaats van toekijken. Zoals je ook hoopt dat mensen jou te hulp schieten in geval van nood.

Dan moet je wel weten hoe je het beste helpt. Want als je weet wat je moet doen, kom je eerder in actie om hulp te verlenen.

Volg daarom een EHBO-cursus. Tijdens een cursus leer je hoe je op tijd de juiste handelingen verricht bij verschillende EHBO-situaties.

Zo weet jij in geval van nood altijd hoe je het beste kan helpen en kom je sneller in actie. Dat geeft een veilig gevoel.

Bekijk ons volledige cursusaanbod op shop.rodekruis.nl en meld je aan.



Snelcursus EHBO

4 uur klassikaal of

2 uur online + 2 uur klassikaal

In korte tijd leer je de basis van EHBO en het verlenen van eerste hulp bij de meest voorkomende EHBO-situaties.

Cursus Basis EHBO

8 uur klassikaal of

4 uur online + 4 uur klassikaal

Je leert de basisvaardigheden van eerste hulp verlenen bij de meest voorkomende ongevallen. Inclusief reanimatie en gebruik AED.

Cursus Reanimatie aan baby's, kinderen en volwassenen

6 uur klassikaal

Met behulp van reanimatiepoppen (baby, kind en volwassene) leer je onder begeleiding hoe je moet reanimeren en een AED gebruikt.