

PRAKTISCHE INFO VOOR WANDELCLUBS

Wandelsport
Vlaanderen vzw

Inhoud

1. Kwaliteit op tochten	3
1.1 Informatie en onthaal.....	3
1.2 Bepijling en parcours.....	3
1.3 Startzaal en rustposten.	3
1.4 Hygiëne.....	3
1.5 Veiligheid (startzaal en rustposten)	4
1.6 Aanbevelingen.....	4
2. Handleiding voor parcoursmedewerkers.....	5
2.1 De voorbereiding.....	5
2.2 De uitpijling	6
2.3 Tijdens de wandeltocht	10
2.4 Na de wandeltocht	11
3. Informatie van de wandelorganisator aan de wandelaar	12
4. Aanbevelingen EHBO.....	15

1. Kwaliteit op tochten

Wandelsport Vlaanderen vzw vindt kwaliteit op tochten belangrijk. Er zijn een aantal essentiële elementen waar de organisaties van Wandelsport Vlaanderen vzw zouden moeten aan voldoen om de wandelaars de nodige kwaliteit te kunnen bieden. De belangrijkste elementen zijn hieronder opgesomd.

1.1 Informatie en onthaal

- Vlag van Wandelsport Vlaanderen vzw in startzaal.
- Alle gegevens worden correct vermeld in de wandelkalender Walking in Belgium.
- Start op het aangegeven uur vermeld in Walking in Belgium en/of vermeld in de app.
- Correcte afstandstabellen in de startzaal.
- Zorg ervoor dat wanneer je het icoontje voor rolstoelgebruikers in de wandelkalender zet: startzaal, toilet en de rustpost(en) toegankelijk zijn voor mindervaliden en rolstoelgebruikers.
- Ledenkorting enkel na het scannen van de geldige lidkaart.

1.2 Bepijling en parcours

- Breng voldoende wandeltochtborden aan vanaf de (belangrijkste) invalswegen, maar ook vanaf de dichtstbijzijnde haltes van het openbaar vervoer en vanaf de parking(s).
- Parkeergelegenheid aan of rond de startzaal duidelijk aangeven.
- Duidelijk aangebrachte wandeltochtpijlen.
- Duidelijke splitsingsborden aan de kant waar men wandelt (lettergrootte 72 of meer!).
- Wees aandachtig voor de veiligheid van de wandelaars tijdens het uitpijlen van de parcours cfr. Leidraad bundel voor parcoursmeesters.
- Rustpost(en) duidelijk aanduiden met het bord "weldra rustpost".

1.3 Startzaal en rustposten

- Geef alle standen duidelijk aan: inschrijving, bonnetjes, bar, wc, ...
- Plaats een bus voor de inschrijfkarten niet-leden bij de uitgang van de startzaal.
- Zorg indien mogelijk voor een brede uitgang van de startzaal. Smalle uitgangen bemoeilijken de doorgang voor wandelaars en rolwagens/kinderwagens.
- Probeer de start van de wandeling en de uitgang van de zaal gescheiden te houden.
- Plaats de box voor de inschrijvingskaarten niet-leden zichtbaar bij de uitgang.
- Zorg voor voldoende zitplaatsen.
- Hou er rekening mee dat het aantal rustposten in verhouding moet zijn met de af te leggen afstanden.

1.4 Hygiëne

- Sanitaire voorzieningen in of rond de startzaal en rustpost(en).
- Regelmatige controle van de sanitaire voorzieningen en zeker zorgen dat er voldoende toiletpapier aanwezig is.
- Verse voeding wordt gekoeld bewaard tot op het moment van de consumatie.
- Voeding wordt verpakt en/of hygiënisch aangeboden.
- Voorzie een afvalbakje per tafel en ledig die regelmatig.

1.5 Veiligheid (startzaal en rustposten)

- EHBO-kit + ongevalaangifteformulier in de startzaal, basis EHBO op de rustpost(en). De houdbaarheidsdatum moet jaarlijks gecontroleerd worden en indien nodig moeten bepaalde producten vervangen worden.
- Informeer naar de aanwezigheid van een defibrillator en wie er binnen jouw wandelclub mee kan omgaan.
- Voorzie een noodnummer in startzaal en bij voorkeur op het betaalbewijs en de inschrijfkaart niet-leden.
- Nooduitgangen zijn volledig vrij en moeten toegankelijk zijn gedurende de volledige duur van de activiteit en ook tijdens het opruimen. Houd de nooduitgangen, niet alleen in de startzaal maar ook aan de buitenkant, vrij.
- Voorzie voldoende afgebakende ruimte bij de start voor hulpdiensten, alsook de nodige ruimte voor een uitweg.
- De brandbestrijdingsmiddelen moeten gedurende de volledige duur van de activiteit en ook tijdens het opruimen aanwezig zijn. De geldigheidsdatum mag niet verstreken zijn.
- Alle materiaal kan veilig gebruikt worden, indien nodig moet de gebruiksaanwijzing in de buurt aanwezig zijn.
- Neem contact op met de verantwoordelijke van de zaal voor het gebruik van gasflessen en dergelijke. Normaal zijn gasflessen strikt verboden in de zaal.
- Bekijk met de eigenaar van de zaal welke verzekering BA er loopt voor de zaal cfr. Vademecum verzekeringen beschikbaar op het clubportaal.
- Voor de veiligheid in startzalen en rustposten moeten honden aan de leiband gehouden worden. Je kan hiervoor een bestaand bord gebruiken.
- Alcoholbeleid: alcohol is nooit een goed idee in het verkeer. Niet in de wagen, maar ook niet tijdens de wandeling. Durf deelnemers met 'teveel op' hierover aanspreken en denk misschien ook aan een duidelijk alcoholbeleid.

1.6 Aanbevelingen

Lees deze aanbevelingen zeker eens door, het kan een toegevoegde waarde bieden aan uw tocht(en)

- Maak uw medewerkers op een tocht duidelijk zichtbaar (door een T-shirt, petje,...). Dit maakt het voor de wandelaar duidelijk tot wie ze zich kunnen richten.
- Denk aan mensen die minder mobiel zijn en biedt hen de kans om nog te wandelen door een korte afstand van 4 of 5 km te voorzien.
- Kaarten met de verschillende parcours ophangen in de startzaal (en op de rustposten) geeft extra informatie aan de wandelaar bij zijn keuze in de te wandelen afstand.
- Een update van het aantal deelnemers per uur op uw tocht geeft een leuke meerwaarde en geeft extra informatie om drukke momenten in te schatten.
- Voorzie in de startzaal een aanspreekpunt voor de wandelaars. Dit kan bv. aan een infostand. Zo kan u (zowel leden als niet-leden) volledig informeren en wegwijs maken.
- Zorg voor voldoende zitplaatsen in of rond de zalen.
- Leg vóór je tocht een checklist aan met daarop de specifieke aandachtspunten. Je vereenvoudigt op deze manier de voorbereiding van een volgende editie.
- Evalueer je tocht met het clubbestuur: vernieuwingen of bijsturing kunnen dan vastgelegd worden en in de checklist opgenomen worden.

2. Handleiding voor parcoursmedewerkers

Deze handleiding heeft als doel uniformiteit te brengen in het uitpijlen van de wandeltochten georganiseerd door clubs van Wandelsport Vlaanderen vzw. Met verschillende tips en aandachtspunten willen we zowel beginnende wandelclubs als meer geroutineerde parcoursmedewerkers verder op weg helpen.

2.1 De voorbereiding

- Hou bij het uittekenen van je parcours rekening met de seizoenen. Te veel regen of sneeuw kan het parcours modderig maken. Let ook op het gevaar van modderige en slibberige wandelpaden.
- In de wintermaanden wordt het vroeg donker. Voor namiddagwandelingen (bijvoorbeeld in kerstsfeer) kies je best een verlichte route.
- In de donkere maanden zijn lange afstanden en een vroeg startuur moeilijk te combineren, houdt hier rekening mee.
- In bepaalde omstandigheden kan een omlegging van het parcours nodig zijn, vb. bij onverwachte nachtelijke regenbuien. Voorzie een mogelijke omweg in je parcours en bereid je voor om deze zo snel mogelijke aan te passen.
- Je kan ook opteren om de wandelaar de keuze te geven tussen een parcours met verharde of onverharde wandelwegen.
- Hou rekening met uitstekende boomwortels indien je parcours door een bos lopen.
- Vermijd indien mogelijk kruisingen tussen afstanden. Vermijd ook dat wandelaars in beide richtingen wandelen.
- Teken/schrijf je parcours uit op een duidelijke en begrijpbare manier voor je medewerkers en maak alle borden en splitsingen (+kopie) klaar. Specifieke splitsingsborden kunnen clubs zelf aanmaken. Vergeet het wandelclublogo en het Wandelsport Vlaanderen logo niet.
- Wandelsport Vlaanderen vzw beschikt over heel wat borden: splitsing, rustpost,... Deze kunnen aangekocht worden via het clubportaal van Wandelsport Vlaanderen vzw. We streven naar zoveel mogelijk uniformiteit en vragen dus ook om deze borden met hun specifieke kleuren zoveel mogelijk te gebruiken. Beschikt je club nog over oude borden, dan kan je gratis stickers bekomen met het logo van Wandelsport Vlaanderen vzw om over de oude logo's aan te brengen.
- Plan enkele verkenningsstochten voor de parcoursmedewerkers en maak hen attent op de gevaren en speciale aandachtspunten op het parcours.

2.2 De uitpijling

Een goede uitpijling vraagt veel werk! Begin er tijdig aan met voldoende mensen. Denk vanuit het standpunt van een wandelaar die de eerste keer aan een georganiseerde wandeltocht deelneemt.

Vergeet niet dat de dag van de organisatie één of meer mensen de uitpijling dienen na te zien en indien nodig moeten aanvullen (zij moeten daarom alle uitpijlingsmateriaal bij zich hebben). De parcourmedewerkers moeten herkenbaar zijn.

Tip *Zorg voor een parcourmedewerker op iedere rustpost, vooral in de eerste uren van de wandeltocht. Zo kunnen snelle interventies uitgevoerd worden, vb. indien er pijlen verdwenen zijn of onduidelijkheden zijn.*

Tip *Laat je informeren door de wandelaars 'van het eerste uur'.*

➤ Wandeltochtpijlen

Deze pijlen duiden de weg naar de startplaats aan.



- Verplicht bord
- Waar?
 - Vanaf de belangrijkste invalswegen van de gemeente tot bij de startplaats.
 - Vanaf station of/en bushalte tot bij startplaats.
- Hoe?
 - Goed zichtbaar op ongeveer 100 m voor een kruispunt.
 - Nooit aan de palen van verkeerslichten of van De Lijn.

Tip *Voor de plaatsing van dergelijke borden op gewestwegen (met de N° nummering) moet toestemming gevraagd worden (schriftelijk of via mail) aan het Agentschap Wegen en Verkeer, zie adressen op www.wegenenverkeer.be. Je vindt op deze website de adressen van het district waartoe je gemeente behoort.*

➤ Pijlen Parking

Zorg, indien mogelijk, voor een goede ruime parking. Je kan ook parkeerbegeleiding voorzien door parkeerwachters. Zorg ervoor dat deze medewerkers goed zichtbaar zijn.

Duid de weg naar de voor het publiek bestemde parkings degelijk aan.



➤ Eigenlijke tochtenpijlen

Tip *Bevestig liever een pijl te veel dan één te weinig.*

- Soorten:
 - Houten, metalen of PVC pijlen.
 - Eventueel aan te vullen met opvallende linten.



De clubs mogen ook hun eigen pijlen gebruiken, eventueel gepersonaliseerd met het clublogo.



Bij het verlaten van de startplaats duidelijk aangeven hoe de omlopen zijn uitgerijld (m.a.w. welke pijlen men moet volgen). Voeg deze aanduiding toe aan het infobord. Het is niet nodig voor de verschillende afstanden een verschillende kleur te gebruiken.

- Zichtbaarheid:
 - Pijlen niet te klein én goed zichtbaar, 1 soort pijlen per tocht.
 - Opvallende kleur (denk aan reflecterende verf of pijlen).
 - Houten, PVC of metalen pijlen kunnen opgehangen worden met elastiek, ijzerdraad, kleefband of strips. Geen pijlen nagelen of nieten!
 - Goed zichtbaar en op ooghoogte ophangen.
 - Indien mogelijk, aanbrengen aan de zijde van de weg waar gestapt moet worden. Meestal links!
 - Vermijd bepijling langs alternerende zijde van de weg, zodat een wandelaar geen straat moet oversteken om de pijlen terug te vinden.
 - Linten kunnen vooral nuttig zijn op aardewegen en in bossen. Men kan deze recupereren en meermaals gebruiken. Opgelet: bevestig geen linten in de nabijheid

van dieren, vb. aan de rand van een weide.

- Hou rekening met de wegcode. (Artikel 42 voetgangers)
- Indien het parcours door openbare domeinen wordt uitgezet (bv. van Natuur en Bos, provincie,...) dienen de pijlen volgende gegevens te vermelden: datum van de organisatie, organiserende vereniging, verantwoordelijke voor de tocht en zijn/haar gegevens.

Tip *Je kan op je wandeltochtpijlen de gegevens van je club vermelden*

- Waar?

- Op elk kruispunt (ook met voetweg of aardeweg) een pijl aanbrengen langs beide zijden van de weg vóór de afslag.
- Steeds na het kruispunt, goed zichtbaar een pijl ter bevestiging aanbrengen.
- Zo veel mogelijk aan de zijde van de weg waar gestapt moet worden.

Tip *Hang regelmatig pijlen of linten. Vooral bij lange rechte wegen zonder zijwegen geven die zekerheid aan de wandelaar.*

- Splitsingen:



- Duid de splitsing vooraf goed zichtbaar aan met het bord 'OPGELET WELDRA SPLITSING'.
 - Bord met splitsing: de afstanden en richting met duidelijk zichtbare cijfers aanduiden. Deze moet te lezen zijn op een afstand van 10 meter.
 - Na de eigenlijke splitsing op een bord de juiste afstand vermelden (met 'Je bent op...').
- Kruisingen (indien die er toch zouden zijn):
 - Na een kruising van twee wandelwegen: bevestig via een bord de afstand of nummer van de lus waarop men zich bevindt.
 - Wandelen in beide richtingen op één wandelweg (indien die er zouden zijn):
 - Vestig de aandacht van de wandelaar op het wandelen in beide richtingen.

- Rustpost:



- Bevestig vóór de rust een goed zichtbaar bord 'WELDRA RUSTPOST'.
- De rustpost zelf goed aanduiden.
- Bij het verlaten van de rustpost de te volgen richting goed aanduiden.

- Bijzondere pijlen:

- Nuttig kunnen zijn: pijlen met daarop 'heen' of 'terug', 'naar rustpost' en 'na rustpost'.
- Pijlen met embleem 'rolstoelen'.
Belangrijk indien er voor hen een afzonderlijk parcours is. Aan te brengen bij de splitsing waar ze de gewone omloop moeten verlaten.
- Pijlen (of borden) 'links houden' of 'rechts houden'. Goed zichtbaar aan te brengen om de stappers erop te wijzen dat dit een aangewezen plaats is (qua veiligheid).
- Deze specifieke pijlen kunnen door wandelclubs zelf aangemaakt worden, met wandelclublogo en Wandelsport Vlaanderen vzw logo.

- Bijzondere borden:

- Honden aan de leiband.
- Indien honden verboden zijn op een bepaald domein, duid dit goed zichtbaar aan en indien mogelijk voorzie een alternatieve route (op bepaalde privédomeinen of in natuurgebieden kunnen honden niet toegelaten zijn). Opgelet: Vermeld dit ook duidelijk bij de start, op het infobord.
- Indien de rustposten geen toegang verlenen aan honden, voorzie dan buiten een rustpunt voor de wandelaar (onder afdak, kleine tent, ...).



- Gevaarlijke baan dwarsen



- Laat de wandelaar oversteken op een zebrapad (indien aanwezig), gebruik hiervoor het gepaste bord.



- Gebruik duidingsborden met erop vb. de naam van de eigenaar van een privaat domein, naam van een speciaal punt op de omloop of een bezienswaardigheid, eventueel met een beetje uitleg hieromtrent,...
- Bord 'Laatste kilometer' of andere symbolische aanduiding op ongeveer 1 km van het einde.
- Bord 'Dank voor uw deelname' kort vóór de aankomst.

2.3 Tijdens de wandeltocht

- Vermeld op het betaalbewijs en het inschrijvingsbewijs niet-leden het telefoonnummer van de Parcoursverantwoordelijke.
- De parcoursm medewerkers checken of alle pijlen nog aanwezig zijn (controle op het parcours).
- Parcoursm medewerkers moeten herkenbaar zijn.
- De wandelaars zijn geacht zich te houden aan de bestaande verkeersregels. Maak ze hier attent op indien nodig.
- Parkeeromgeving:
 - Duid de parkeerplaatsen duidelijk aan met de betreffende borden.

- Indien mogelijk zorg voor een parkeerwachter.
- Voorzie voldoende afgebakende ruimte bij de start voor hulpdiensten, alsook de nodige ruimte voor een uitweg.
- Voorzie een stationeerpunt voor bussen, tijdens het uit- en instappen van de wandelaars.

2.4 Na de wandeltocht

- Verwijder zo vlug mogelijk alle pijlen, borden, linten en publiciteitspanelen. Hou je hiervoor, qua tijdspanne, aan de gemeentelijke reglementering.
- Verwijder alle restanten van je doortocht, mooi werk is ook proper werk.
- Denk aan een bedankingsbrief voor eigenaars van privédomeinen, beheerders van domeinen, waarop je een beroep deed.

3. Informatie van de wandelorganisator aan de wandelaar

Informatie geven aan de wandelaars is nodig en belangrijk, te veel informatie is nutteloos. Welke gegevens zijn belangrijk en welke zijn secundair maar toch leuk om weten.

Alle info wordt samengebracht op een infobord. In enkele stappen krijg je een zicht op een voorbeeld van een volledig infobord.

Waarom een infobord?

Om alle wandelaars te informeren over de gegevens van de tocht. Een degelijk infobord vermindert het aantal vragen aan de inschrijvingstafel. Een onvolledig infobord zorgt alleen voor extra frustratie.

Waar vind je het infobord?

Denk na over een goede plaatsing van het infobord. Hiervoor kan je maar beter rekening houden met de indeling van de startzaal. Indien alle uitgangen (toilet, start parcours, in- en uitgang zaal,..) via dezelfde deur moeten, hang dan je info iets verwijderd van deze doorgang. Dit vermijdt opstopping.

Welke info is nodig?





Alle nuttige info kan in twee categorieën ingedeeld worden:

- Info aangaande de wandeling, vb. parcours, afstanden, noodnummer, ...
- Bijkomende info aangaande de wandelorganisatie, vb. info over catering, bezienswaardigheden, ...

Wat hang je uit op een infobord?

Hang deze informatie duidelijk zichtbaar, op ooghoogte. Volgende items zijn onontbeerlijk:

- **Parcours:** zorg voor een duidelijk parcoursplan per afstand, duid er de startzaal en de rustposten op aan. Vermeld bij de kaartjes ook tot wanneer je mag starten voor bepaalde afstanden: 'Starten tot... uur'.
- Geef weer welke **parcourspijl** er zal gebruikt worden om de wandeling te bewegwijzeren.
- **Noodnummer(s).** Indien mogelijk noteer twee noodnummers, vb. één nummer van de zaalverantwoordelijke en het nummer van de parcoursverantwoordelijke.
- **Afstandstabel.** Informeer de wandelaar over de reële afstanden en de tussenafstanden. Schenk aandacht aan het parcours voor rolstoelen en kinderwagens. Een template van de afstandstabel is beschikbaar via het clubportaal. Zie ook onderstaand voorbeeld.

Naam van de wandeltocht					
	6 Km	8 Km	10 Km	12 Km	16 Km
Vertrek					
1	5,8	4,4	6,2	4,4	6,2
2		3,9	4,1	4,5	7,1
3				4,1	4,1
Rustpost 4					
5					
6					
7					
8					
Aankomst					
Totaal	5,8	8,3	10,3	13,0	17,4
	Rustpost 1			Rustpost2	
				Rustpost 3	

- **Pancartes.** Hang de nodige pancartes, nuttig voor het wandelen, uit over de geldende regels van Wandelsport Vlaanderen vzw:
 - ✓ Wandelboekjes worden afgestempeld na de wandeling.
 - ✓ Op de wandeling alleen verzekerd mits geldige inschrijfkaart.
 - ✓ Hou je lidkaart klaar voor scanning.
 - ✓ Evt. andere feiten die zich kunnen voordoen op het parcours, vb. doorgang van een wielervedstrijd, enz.

Welke andere informatie is nuttig voor de wandelaar?

- Informatie over de club en hoe je lid kan worden.
- Informatie over de volgende tochten die je club organiseert.
- Lokale bezienswaardigheden en op welke afstanden je ze kan bezichtigen.

Een voorbeeld van een infobord vind je hier:

Naam van de wandeltocht				
	6 Km	12 Km	18 Km	20 Km
Vertræk				
1	3,7	3,7	3,7	3,7
2		4,7	8,3	4,7
3				8,7
4				
5				
6				
7				
8				
Aankomst	2,8	2,8	5,4	2,8
Totaal	6,5	11,2	17,4	19,9
Rustpost 1			Rustpost2	
			Rustpost 3	

4 km

12 km

18 km

20 km



Volg deze pijlen

Wandelaars
aandacht voor..

- ✓ Hou jullie lidkaart klaar bij inschrijving
- ✓ Het vertoon van je lidkaart geeft recht op korting

NOODNUMMER:
 Parcoursverantwoordelijke 001/ 111 222
 Zaalverantwoordelijke 002/ 333 444



4. Aanbevelingen EHBO

De minimale vereisten bij de organisatie van een wandeltocht zijn de aanwezigheid van een EHBO-kit in de startzaal en op de rustpost(en) + ongevalsangifteformulieren in de startzaal.

EHBO STARTZAAL

Algemeen

- App 112.be
- EHBO app België – Rode Kruis
- Lijstje nuttige telefoonnummers (Hulpdiensten)

Verbandmaterialen

- 1 x Elastisch hydrofiele zwachtel 6 cm x 4 m
- 1x Elastisch hydrofiele zwachtel 8 cm x 4 m
- 6 x Gaaskompres 5 cm x 7,5 cm (1/16) steriel
- 10 x Gaaskompres 10 cm x 10 cm sterie
- 2 x Ideaal windsel 8 cm x 5
- 3 x Snelverband 6 cm x 8 cm gerold (nr. 1)
- 2 x Snelverband 8 cm x 10 cm gerold (nr. 2)
- 1 x Snelverband 10 cm x 12 cm gerold (nr. 3)
- 1 x Wondsnelverband 6 cm x 8 cm plat model

EHBO materialen

- 3 x Reinigingsalcohol 10 ml
- 2 x Hechtstrips (zwaluwstaartjes) 3 mm x 75 mm (5 stuks)
- 1 x Wondpleister assortiment (30 stuks)
- 2 x Witte watten 10 gram
- 4 x Eilandpleisters
- 4 x Gemetalliseerd wondkompres
- Diverse vormen blarenpleisters (Compeed)

Eerste hulpmaterialen

- 4 x Driekante doek (mitella)
- 2 x mondmasker
- 3 x Vinyl handschoenen (per paar)
- 1 x safe kiss beademingsdoekje
- 1 x Splinterpincet RVS 8 cm
- 2 x Veiligheidsspelden (3 stuks)
- 1 x Verbandschaar 14 cm RVS
- 4 x Instant coldpack
- 2 x Isolatiedekengoud/zilver
- 2 x Blarenprikkers

Aanvullende hulpmaterialen

- Insectenzalf
- Tekentang
- Zuiver water (wondreiniging)
- Handdoeken (2-tal)
- Druivensuiker
- Handleiding betreffende EHBO
- Plastic zakjes

EHBO RUSTPOSTEN

Verbandmaterialen

- 6 Gaaskompressen steriel
- 1 Wondhecht strips
- 12 Pleister strips
- 1 Hechtpleister
- 2 blarenpleisters (Compeed)
- 1 Wondsnelverband (Drukverband)
- 1 Elastische fixatiewindels
- 1 Eilandpleister
- 1 Gemetalliseerd wondkompres

Eerste hulpmaterialen

- 2 blarenprikkers
- 1 isoleerdeken
- 1 paar wegwerphandschoenen
- 4 alcoholdoekjes
- 1 Splinterpincet
- 1 verbandschaar
- 1 Vuistregels Eerste Hulp

Varia/Aanvulling

- Druivensuiker
- Insectenzalf
- Kleurloos ontsmettingsproduct (waterige basis)
- Handdoekje – plastic zakje (voor bevuild gebruikt materiaal)(ook voor hyperventilatie)
- Tekentang
- Sluitspelden
- Flesje drinkwater
- Handdoekje
- Lijstje met belangrijke nummers

Een aantal richtlijnen:

- Indien de rustpost een café, school of dergelijke is, hebben zij ook een basis van EHBO die al aanwezig is. Deze moet nagekeken worden voor het event.
- Indien ernstig, verwittig dokter of bel hulpdiensten op 112.
- Vergeet ook niet op elke organisatie ongevalsangifteformulieren met bijhorende geneeskundige getuigschriften voorhanden te hebben.
- Controleer regelmatig de inhoud van de EHBO-koffer.

Wandelsport Vlaanderen vzw verwacht dat op iedere wandelorganisatie minimaal 1 persoon aanwezig is op de startlocatie die over de minimale kennis beschikt om de eerste zorgen toe te dienen. Dit kan een wandelbegeleider of initiator zijn maar ook iemand die een opleiding volgde bij het Rode Kruis.