

## Eerste hulp bij Galjoen ongelukken

### Inhoud

Belangrijke telefoonnummers: .....	1
Algemeen .....	1
Omslaan in koud water.....	2
Ernstige onderkoeling.....	2
Lichte onderkoeling.....	2
Hitteberoerte .....	2
Hitte-uitputting of -stuwing (oververhitting).....	3
Flauwte .....	3
Actieve bloeding/grote wonden.....	3
Kneuzingen/Verstuikingen/Spierscheuren .....	4
Hartstilstand.....	4
AED's langs ons roeiwater.....	6
Sporten na virus besmetting zoals griep, Covid of een zware verkoudheid? .....	7

### Belangrijke telefoonnummers:

#### ***1-1-2***

Bel 112 als er iets ernstigs is gebeurt waarvoor je Eerste Hulp Bij Ongelukken nodig vindt. Zet je telefoon op de luidsprekerstand. Meld de 112-centralist wat er aan de hand is en waar je bent. Volg de aanwijzingen van de centralist. Die beslist: stuurt ambulance, politie of brandweer; roept zo nodig burgerhulpverleners op.

#### ***06 53649138 of 0346 291222***

Beveiligingsdienst van Nyenrode. Er zijn 3 AED's op het terrein: bij de centrale receptie (Albert Heijn gebouw), in de hal van het sportcentrum en vast achterop de fiets van een beveiligiger (die vaak in het poortgebouw aanwezig is).

*0346-265858*

Spoednummer van de huisartsen in Breukelen.

*088 1309620*

Huisartsenpost Leidsche Rijn.

### **Algemeen**

- Een verbandkist (blauw) bevindt zich op de plank in het voorportaal.
- Een coldpack zit in het bovenvak van de koelkast.
- Zet bij koud weer de boiler aan. Het trekkoord voor de schakelaar zit links bij het keukenblok.

### **Omslaan in koud water**

Wanneer iemand bij het omslaan in te koud water terecht komt, kun die persoon in ernstige problemen raken en zelfs verdrinken. Het temperatuurverschil is dan zo groot dat het lichaam in een verlamme stresssituatie belandt. Het water hoeft daarvoor niet extreem koud te zijn, het grote verschil in temperatuur tussen het lichaam en het water veroorzaakt de schok.

### **Ernstige onderkoeling**

Als iemand heel koud is geworden en op een gegeven moment stopt met rillen, moet je direct in actie komen. Een dalend bewustzijn en blauwe lippen zijn naast het stoppen met rillen tekenen van ernstige onderkoeling.

*Je eerste actie:* BEL OF LAAT IEMAND ANDERS 112 BELLEN! Zet de telefoon op de luidspreker.

*Je tweede actie:* laat de Beveiligingsdienst van Nyenrode komen door te bellen 06 53649138 of 0346 291222.

*Verdere acties:*

- Voorkom verdere afkoeling: wikkel het slachtoffer in dekens, en wikkel armen en benen afzonderlijk in.
- Voorkom onnodige bewegingen/verplaatsing van het slachtoffer maar breng hem/haar wel in een warme, beschutte omgeving of zorg voor beschutting op de plaats zelf.
- Verwijder (knip) eventueel natte kleding.
- Warm het slachtoffer NIET actief op: dus niet onder de warme douche zetten.
- Geef het slachtoffer NIETS te eten en drinken.
- Volg de instructies van de 112-centralist.

### **Lichte onderkoeling**

Je merkt dat iemand niet meer kan ophouden met rillen. Je ziet blauwe vingers, lippen en oren. Je merkt dat ademen steeds moeizamer gaat. Die kan gaan van erg snel naar langzaam en oppervlakkig. De persoon is vermoeid en suffig.

*Jouw acties:*

- Breng het slachtoffer in een warmere omgeving.
- Geef bij een beginnende onderkoeling een warme douche en (warme) dranken. De douche-sproeier zit links bij de grote loods deur naar het vlot. Voor watertoevoer (ook vanuit de boiler) de handel omzetten die rechts in het toilet zit.
- Wikkel het slachtoffer inclusief het hoofd in een (isolatie)deken.
- Bel bij twijfel over de toestand de Beveiligingsdienst van Nyenrode 06 53649138 of 0346 291222 en vraag of die komt met een AED.
- Bel of laat 1-1-2 bellen bij eventueel een dalend bewustzijn.
- Volg de instructies van de 112-centralist.

### **Hitteberoerte**

Na een (fikse) inspanning voelt iemand zich slap, verward en misselijk. Zijn/haar lijf ziet rood, maar die persoon zweet gek genoeg niet. Hij/zij vertoont abnormaal gedrag, heeft hoofdpijn, hallucinaties, verwardheid, angst. Mogelijk is er zelfs sprake van bewustzijnsverlies en bewusteloosheid.

*Je eerste actie:* BEL OF LAAT IEMAND ANDERS 112 BELLEN! Zet de telefoon op de luidspreker.

*Je tweede actie:* laat de Beveiligingsdienst van Nyenrode komen door te bellen 06 53649138 of 0346 291222.

*Verdere acties:*

- Laat de betrokkene direct stoppen met sporten.
- Leg het slachtoffer neer in een koele omgeving.
- Laat het slachtoffer rusten en geen inspanningen doen.
- Koel het slachtoffer zo snel mogelijk actief af met coldpacks in nek, oksels en liezen.
- Besproei het slachtoffer met koud water of spons hem/haar daarmee af.
- Voorkom echter dat het slachtoffer gaat rillen.
- Geef het slachtoffer niets te eten of drinken.
- Volg de instructies van de 112-centralist.

### **Hitte-uitputting of -stuwing (oververhitting)**

Iemand gaat na een flinke inspanning in de hitte opeens heel veel zweten, rood of juist bleek zien, klagen over misselijkheid, hoofdpijn, moeheid, spierkramp of braken. Soms gaat zo'n persoon onverwachte fouten maken of valt flauw. Er is dan sprake van oververhitting.

*Jouw acties:*

- Leg het slachtoffer neer en geef rust in een koele omgeving.
- Bescherm tegen de zon (bijvoorbeeld met een reddingsdeken of parasol). Leg een deken niet op het slachtoffer, maar houd er boven – voor schaduw en weerkaatsing zonlicht.
- Laat het slachtoffer niet te koude (sport)drank drinken.
- Koel eventueel verkrampde spieren.
- Bel bij twijfel over de toestand de Beveiligingsdienst van Nyenrode 06 53649138 of 0346 291222 en vraag of die komt met een AED.
- Bel of laat 1-1-2 bellen als de toestand niet snel verbetert.
- Volg de instructies van de 112-centralist.

### **Flauwte**

Iemand voelt zich ineens slap, misselijk en duizelig; zwarte vlekken voor zijn ogen, wordt bleek. Het zweet breekt hem/haar uit. Hij/zij heeft de neiging flauw te vallen.

*Jouw acties:*

- Laat het slachtoffer op de grond gaan liggen.
- Bel of laat 1-1-2 bellen als het slachtoffer niet binnen 2 minuten opknapt, of als hij/zij bewusteloos raakt.
- Zet je telefoon op de luidspreker.
- Laat de Beveiligingsdienst van Nyenrode komen met een AED. Bel daarvoor 06 53649138 of 0346 291222.
- Controleer bewustzijn en ademhaling.
- Bewusteloos met ademhaling: leg het slachtoffer op de zij.
- Bewusteloos zonder ademhaling: start reanimatie; open de AED zodra die er is en volg de (gesproken) aanwijzingen.
- Volg de instructies van de 112-centralist.

### **Actieve bloeding/grote wonden**

*Jouw acties:*

- Laat het slachtoffer liggen bij ernstig bloedverlies.

- Breng zo mogelijk het gewonde lichaamsdeel omhoog.
- Pak de verbandkist uit het voorportaal of laat die halen.
- Druk – als het slachtoffer dat zelf niet kan – de bloedende wond zo snel mogelijk dicht. Gebruik daarbij bij voorkeur steriel verband of anders maar een handdoek, theedoek kleding, plastic zak of desnoods je blote hand.
- Geef de druk rechtstreeks op de wond tot: - het bloeden stopt; - er een wonddrukverband kan worden aangelegd; - professionele hulp het overneemt.
- Uit de wond stekende voorwerpen niet verwijderen. Druk bij bloeding aan weerszijden van het voorwerp op de wond.

Was zo mogelijk je handen voor en na de hulpverlening.

Bel bij twijfel over de toestand de Beveiligingsdienst van Nyenrode 06 53649138 of 0346 291222.

Bel en ga met het slachtoffer langs bij een huisarts.

Spoednummer van de huisartsen in Breukelen: 0346-265858

of

Huisartsenpost in Leidsche Rijn: 088 1309620

*Bel 112 bij:*

- Ernstig bloedverlies.
- Niet te stelpen bloedingen.
- Wonden waaruit voorwerpen steken.
- Diepe of doordringende wonden.
- Wonden bij botbreuken.
- (Dreigende) shock.

### **Kneuzingen/Verstuikingen/Spierscheuren**

*Jouw acties en/of die van de betrokkene:*

- Pak de verbandkist uit het voorportaal of laat die halen.
- Voet of enkel? Verwijder de schoen. Knip zo nodig de veters door.
- Koel met een coldpack (zit deur van koelkast), of met een flesje Nijenrode bier 😊 10 tot 20 minuten.
- Wikkel het coldpack in een hoes, dunne theedoek of washand.
- Blijf bij de betrokkene tijdens het koelen.

Koelen kan je de eerste dag 4 tot 5 keer doen. Daarna heeft het geen zin meer.

Stop met koelen als daardoor de pijn toeneemt.

Koel niet bij botbreuken; de pijn wordt dan erger.

Zwachtel een coldpack eventueel in, maar haal het na maximaal 20 minuten uit de zwachtel.

### **Hartstilstand**

Als iemand bij het roeien in elkaar zakt, is het zeer waarschijnlijk een hartstilstand.

**Wat te doen? Direct hartmassage!!**

Snelheid telt.

Het verloopt vaak als volgt: Iemand voelt zich eerst onwel worden, de ogen tollen, de tong zakt weg.

Je moet dan direct beginnen met hartmassage.

Je moet dus NIET eerst een uitgezakte tong naar voren halen of een brancard zoeken maar wel direct beginnen met hartmassage!

Daarmee overbrug je de tijd tot er een defibrillator (AED) is.

Laat iemand (anders) 1-1-2 bellen (zet de luidspreker aan).

Als het bij het botenhuis gebeurt: bel op laat bellen met de beveiligingsdienst van Nijenrode 06 53649138 of 0346 291222 om zo snel mogelijk een AED beschikbaar te krijgen.

Op de laatste bladzijde van dit stuk staat waar AED's zijn lang ons roeiwater.

De hartmassage is van belang totdat de defibrillator is aangesloten.

Je kunt met de hartmassage met gemak 5 tot 10 minuten overbruggen totdat de AED er is.

Hand op de borst drukken en 30 keer borstcompressies. Daarna eventueel twee keer beademen via de mond maar dat hoeft niet, zeker niet als er gevaar is van besmetting. In de verbandkist zit een mondmasker voor beademing. Dat beademingsmasker voorkomt direct contact met de mond van het slachtoffer tijdens een reanimatie, waardoor veilig en hygiënisch gewerkt kan worden.

Die eerste periode is cruciaal.

Na een minuut of drie zonder zuurstof begint er al schade van de hersenen op te treden.

Ook de AED is essentieel. Dat apparaat geeft je gesproken aanwijzingen. Anders krijg je het hart niet op orde. Die AED brengt de hartslag weer op orde door een korte stroomstoot.

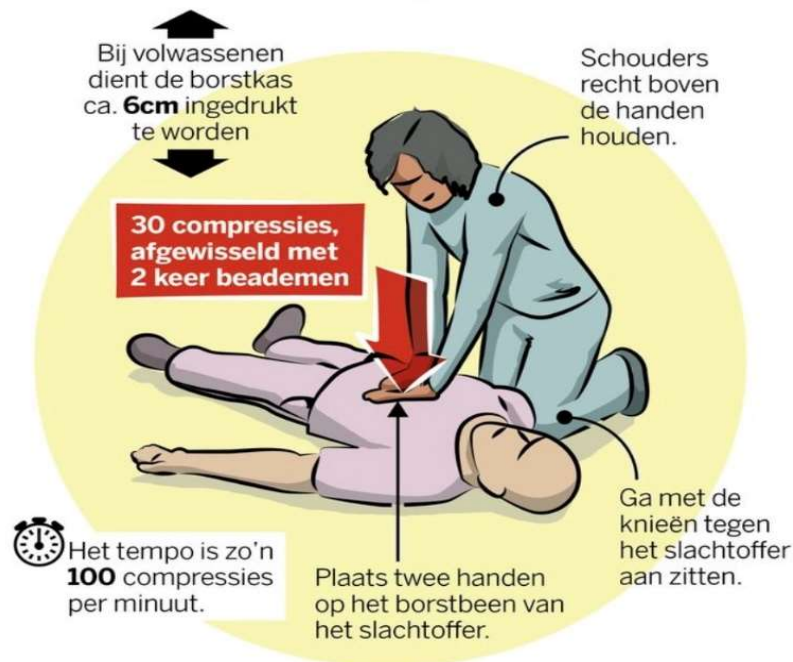
Wanneer de reanimatie op tijd is gestart, schrikt het slachtoffer daardoor weer wakker.

Onderstaande figuur vat samen wat je moet doen.

## REANIMATIE BIJ HARTSTILSTAND

- 1 Controleer of iemand bij bewustzijn is en bel 112 - of vraag een omstander dat te doen.
- 2 Vraag om een ambulance en zet de telefoon op luidspreker, de hulpverlener in de alarmcentrale helpt met aanwijzingen bij de reanimatie.
- 3 Start met borstcompressies - dertig herhalingen afgewisseld met twee maal beademen. Kantel bij het beademen het hoofd iets naar achter en knijp de neus dicht.

**!** Zorg altijd eerst voor je eigen veiligheid



## AED's langs ons roeiwater

### BEL 112 !

*Zorg dus dat er altijd ten minste één mobiele telefoon aan boord is.*

De 112-centralist kan heel snel burgerhulpverleners oproepen en hen opdragen om direct naar het slachtoffer te gaan of om eerst de dichtstbijzijnde AED te halen.

Voor een AED in het botenhuis **bel eerst 112** (zolang het Galjoen er zelf nog geen heeft aanschafft).

Daarna kan je ook de Beveiligingsdienst van Nyenrode oproepen via *06 53649138 of 0346 291222*.

Er is een afspraak dat die zo spoedig mogelijk met een AED naar het botenhuis komt.

Je kan een AED ook zelf (laten) halen terwijl iemand met reanimatie is gestart.

Er zijn 3 AED's op het Nyenrode-terrein: bij de centrale receptie (Albert Heijn gebouw), in de hal van het sportcentrum en vast achterop de fiets van een beveiligiger (die vaak in het poortgebouw aanwezig is).

**Richting Breukelen** hangen AED's op de volgende adressen:

○ **Breukelen**

- Zandpad 76. Bij Schulp tegenover het botenhuis aan de buitenmuur
- Zandpad 34a
- Kerkbrink 21. Aan de gevel van restaurant
- Rietland 18. In kast bij voordeur. Aanleggen bij smalle doorgang vlak voor Rietland

○ **Nieuwersluis**

- Zandpad 3.
  - Grachtje 1. Rijksstraatweg, zijkant van huis naast de brug
- **Loenen aan de Vecht**
- Oud Over 58. Buitenkant schuurtje aan de weg
  - Oud Over 154. Aan lange muur

**Richting Maarssen**

○ **Breukelen**

- Straatweg 1, Breukelen, aan buitenmuur van Restaurant De Olifant

○ **Maarssen**

- Endelhovenlaan 1. Links naast de ingang van het Gemeentehuis
- Abel Tasmanlaan 3. Boerderij op Abel
- Kaatsbaan 40 Maarssen Tussen Hema en de Graaf
- Breesstraat 5. Achterzijde Wereldwinkel
- Emmaweg 20. Voorzijde van de praktijk
- Vechtensteinlaan 133 Bij appartementencomplex
- Oostwaard 54 Zijde Buitenweg tegen over 180
- Straatweg 2. Brocacef in de hal bij Liften

○ **Oud Zuilen**

- Daalseweg 45. Op de rechterzuil van de toegangspoort

## Sporten na virus besmetting zoals griep, Covid of een zware verkoudheid?

