

Thuis oefenen met de reddingsbrigade voor zwemmend redders

Nu de lessen in het zwembad bij de reddingsbrigade een tijd niet doorgaan, wil je als zwemmend redder natuurlijk blijven oefenen. En dat kan, samen met de reddingsbrigade. Daarom zijn onderstaande opdrachten en spellen uitgewerkt, zodat je de reddingsbrigade niet hoeft te missen!

Opdrachten

Zelfredding

Wie in moeilijkheden komt in het water zonder dat iemand in de buurt is om te helpen, zal zichzelf moeten kunnen redden. We noemen dit 'zelfredding'. Belangrijk is bijvoorbeeld om te leren drijven. Dit kan zowel op je rug als met een voorwerp waarop je kunt drijven.

Opdracht 1

Zoek in huis en in de tuin naar zo veel mogelijk drijfmiddelen en bedenk hoe je hiermee zelf zou kunnen blijven drijven.

Een droge redding uitvoeren

We maken onderscheid tussen een 'droge' redding en een 'natte' redding. Bij een droge redding blijft de redder op de kant. Bij een natte redding gaat de redder het water in. De droge redding heeft altijd de voorkeur ten opzichte van de natte redding.

Voor als je iemand in de problemen ziet, moet je het onderstaande doen (zie ook de afbeelding):

- Roep om hulp.
- Alarmeer via 112.
- Gooi iets wat blijft drijven...
- ... of steek iets uit wat kan worden gepakt.
- Praat iemand naar de kant.
- Ga er nooit zelf in!



1. Roep om hulp

Het is niet altijd eenvoudig om iemand die in de problemen is te helpen. Daarom is het van belang dat je zo snel mogelijk, voordat je een redding gaat uitvoeren, roept om hulp, bijvoorbeeld richting een ouder of een voorbijganger. Ook is het belangrijk om contact te maken met de drenkeling en die persoon gerust te stellen. Zeg wie jij bent en dat je gaat helpen. Een drenkeling geruststellen, kan door te zeggen dat hij rustig moet blijven, moet proberen te drijven of moet proberen te watertrappen. Daarnaast mag niet worden vergeten aan de drenkeling te vragen of hij alleen is/was of met anderen, of hij pijn heeft en wat er precies is gebeurd.

Opdracht 2

Bedenk wat je tegen iemand die in de problemen is, kunt zeggen om hem of haar gerust te stellen. Bedenk ook welke vragen je kunt stellen om te leren wat er aan de hand is.

Alarmeren

Je kunt iemand vragen 112 te bellen of dat zelf doen. De centralist probeert door middel van gerichte vragen (protocol) een overzicht te krijgen van wat er aan de hand is. Informatie die moet worden doorgegeven:

- naam van de melder
- plaats van het ongeval
- aard van het ongeval of het incident (bijvoorbeeld auto te water)
- aantal slachtoffers
- of er sprake is van letsel



Aan de hand van de antwoorden beslist de centralist welke hulpverleners met welk reddingsmateriaal ter plaatse moeten komen.

Opdracht 3

Oefen, bijvoorbeeld met je broer/zus of ouders hoe je naar 112 zou bellen. Wat zeg je dan allemaal?

2. Gooi iets wat blijft drijven...

Iets wat drijft, een drijfmiddel, kan iemand helpen boven water te blijven totdat hulp geboden kan worden. Denk aan spullen langs een waterkant, zoals een reddingsboei, voetbal of bodyboard.

Opdracht 4

Bij opdracht 1 heb je al gezocht naar drijfmiddelen die je zelf kunt gebruiken. Zoek nu in huis en in de tuin naar zo veel mogelijk drijfmiddelen en bedenk hoe jij ervoor kan zorgen dat iemand anders hiermee zou kunnen blijven drijven.

3. ... of steek iets uit wat kan worden gepakt

Probeer altijd iemand uit het water te halen zonder zelf het water in te gaan. Dit kan bijvoorbeeld met een reddingsboei, reddingsklos of werpzak (reddingsmiddelen), maar ook met een sjaal, touw of tak (hulpmiddelen). Kortom: alles wat snel beschikbaar is om contact met de drenkeling te maken, is bruikbaar. Bij het redden met een reddings- of hulpmiddel mag de redder niet (per ongeluk) het water ingetrokken worden. Houd daarom het zwaartepunt van het lichaam zo laag mogelijk. De redder moet dus altijd eerst op de kant gaan liggen – als dat kan – en dan het reddings- of hulpmiddel richting de drenkeling uitsteken. Wanneer er meer dan één redder is, kunnen de benen van de liggende redder worden vastgehouden om te voorkomen dat hij te water raakt. Het is van belang om afstand te houden van de waterkant. Dan is het nog mogelijk om bijvoorbeeld een lijn los te laten als de drenkeling te sterk is. Zo wordt voorkomen dat je zelf in het water valt.

Hulpmiddelen

Voorwerpen die we kunnen gebruiken om iemand te redden, noemen we reddings- of hulpmiddelen. Als er geen reddingsmiddelen voorhanden zijn, kunnen hulpmiddelen worden gebruikt. Alle voorwerpen die we kunnen gebruiken bij een redding, maar die er niet speciaal voor zijn gemaakt, noemen we hulpmiddelen. Op of nabij de plek van een ongeval zijn vaak hulpmiddelen te vinden. Denk bijvoorbeeld aan een stok, plank, tak of touw. Door het aanreiken van een hulpmiddel kan contact worden gemaakt met de drenkeling. Door de drenkeling iets toe te gooien dat blijft drijven, zoals een speelbal, kan hij zich ook drijvende houden.

Opdracht 5

Bepaal van alle onderstaande plaatjes of het een reddingsmiddel of een hulpmiddel is.



Opdracht 6

Zoek in huis en in de tuin naar zo veel mogelijk hulpmiddelen en bedenk hoe je hiermee iemand kunt redden.

Opdracht 7

Oefen een droge redding met een hulpmiddel. Denk hierbij aan een broek, een touw of een tuinslang. Hieronder vind je de uitleg.

Touw

- Houd het uiteinde van het touw vast in de werphand.
- Maak lussen in de werphand, houd de werphand stil tijdens het opschieten.
- Sla het uiteinde van het touw twee keer om de andere hand.
- Ga voor het gooien van de reddingslijn in de schredestand staan; gooien met rechts = linkerbeen voor, gooien met links = rechterbeen voor.



- Werp het touw onderhands naar de drenkeling, richt zo ver mogelijk over zijn schouders heen.
- Roep naar de drenkeling dat hij het touw moet vastpakken.
- Haal de lus van de hand voor het terugtrekken van de drenkeling naar de kant.
- Trek het touw drie slagen naar je toe en ga op het uiteinde van de lijn staan; het touw kan dan niet in het water schieten of uit de handen worden getrokken.
- Haal het touw vervolgens helemaal binnen, houd de duim onder bij het vastpakken van het touw, laat de pink naar de drenkeling wijzen.
- Maak contact met de drenkeling zodra hij bij de kant is, leg een van zijn handen op de kant.

Broek

- Pak één broekspijp stevig vast, zodat de broek zo lang mogelijk wordt gemaakt.
- Ga op de buik liggen en reik de broek aan naar de drenkeling; wanneer er meer redders zijn, kunnen de benen van de liggende redder worden vastgehouden om te voorkomen dat hij in het water valt.
- Roep naar de drenkeling dat hij de broek moet vastpakken.
- Trek de broek en de drenkeling naar de kant.
- Maak contact met de drenkeling, leg een van zijn handen op de kant.

Reddingsmiddelen

Als een voorwerp speciaal voor het redden van drenkelingen gemaakt is, is het een reddingsmiddel. Bij gevaarlijke plaatsen, waar het risico op verdrinkingsongevallen groot is, zijn soms reddingsmiddelen geplaatst. Deze reddingsmiddelen hebben vaak opvallende, felle kleuren, zoals oranje of wit-rood (geblokt).

Opdracht 8

Oefen het gooien van een werpzak of een klos. Pak een tennisbal of een ander klein balletje en een hoepel. Leg de hoepel op de grond en ga daar 3 meter vanaf staan. Probeer het balletje in de hoepel te gooien. Lukt het? Doe dan een stap naar achteren. Gaat het nog steeds goed? Zoek dan een rond voorwerp dat kleiner is dan de hoepel en oefen het gooien op dezelfde manier als bij de hoepel.

4. Praat iemand naar de kant

Ligt de drenkeling buiten bereik van de beschikbare reddings- of hulpmiddelen dan probeert de redder door middel van praten hem naar de kant te krijgen. Geef hierbij duidelijke en concrete aanwijzingen. Blijven praten met de drenkeling leidt hem af van de situatie waarin hij zich bevindt en houdt hem wakker.

Opdracht 9

Bedenk wat je tegen iemand kan zeggen om hem of haar naar de kant toe te praten.

Een natte redding uitvoeren

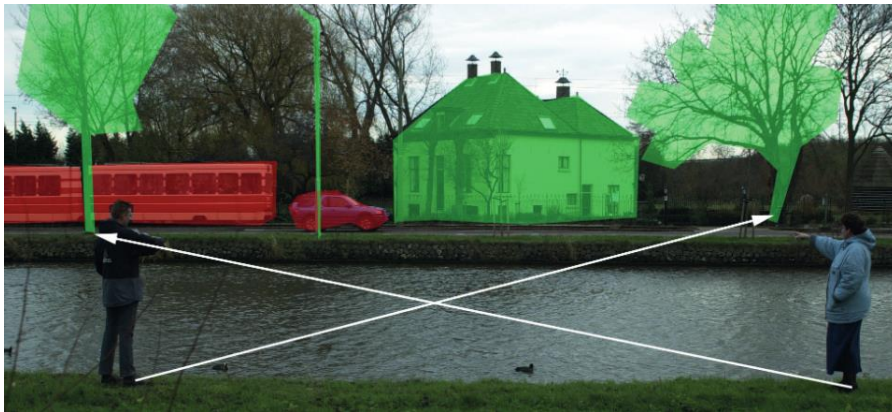
We maken onderscheid tussen een 'droge' redding en een 'natte' redding. Bij een droge redding blijft de redder op de kant. Bij een natte redding gaat de redder het water in. De droge redding heeft altijd de voorkeur ten opzichte van de natte redding.



Plaatsbepaling

Door middel van het maken van een kruispeiling kun je de locatie van een slachtoffer in het water goed bepalen. Mocht een slachtoffer onder water verdwijnen of de omstandigheden het niet toelaten zelf het water in te gaan dan kun je de exacte locatie van het slachtoffer met een kruispeiling goed doorgeven aan de hulpdiensten wanneer zij arriveren.

Een kruispeiling wordt met twee personen gemaakt. Een van de twee trekt een denkbeeldige lijn, naar een vast punt aan de overkant of in het water, over het slachtoffer heen. Deze persoon mag niet bewegen! De andere persoon trekt zo veel mogelijk dwars op de eerste lijn nog een denkbeeldige lijn, ook over het slachtoffer heen. Op de plaats waar de twee lijnen elkaar kruisen, bevindt zich het slachtoffer.



Opdracht 10

Voer deze opdracht samen met iemand uit. Leg een bal of een ander voorwerp midden in de tuin en ga allebei aan dezelfde kant van de bal staan. Maak een kruispeiling waarbij de bal het slachtoffer is.

Voorzichtig te water gaan

Als je weet dat het ondiep water is of je kunt de bodem niet zien dan moet je voorzichtig te water gaan. Dit doe je als volgt:

- Zit op de kant met de voeten in het water.
- Plaats de handen naast het lichaam en laat de vingers van het water af wijzen.
- Draai het lichaam naar de kant toe, steun daarbij op de armen.
- Laat het lichaam langzaam in het water zakken.
- Draai om zodra het lichaam in het water is, houd de ogen op de drenkeling gericht en zwem in de juiste richting.



Opdracht 11

Oefen voorzichtig te water gaan door bijvoorbeeld op de rand van je bed te beginnen of op de rand van een muurtje.

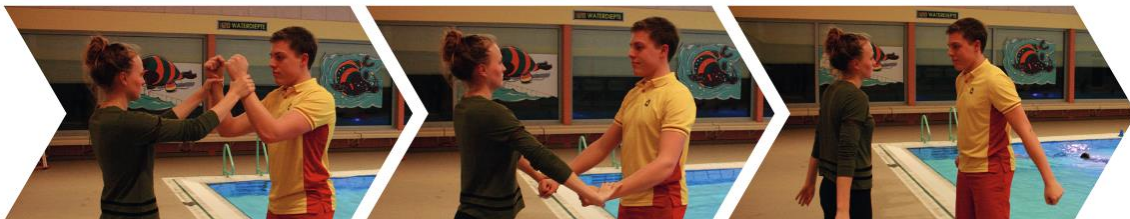
Bevrijdingsgrepen

Dubbele polsgreep

De dubbele polsgreep wordt gebruikt wanneer het slachtoffer de redder aan één of beide polsen heeft vastgegrepen.

De bevrijding uit de dubbele polsgreep gaat als volgt:

Wanneer het slachtoffer je vastpakt aan de onderarmen, draai jij je armen in een snelle beweging naar beneden en trek je jezelf los. In sommige gevallen heb je jezelf op deze manier al bevrijd (snelle bevrijding).



Wanneer dit niet lukt, kun je je volgens de onderstaande stappen bevrijden:

1. Pak met je hand de pols van het slachtoffer vast, waardoor je zijn duim aan de buitenzijde en de vingers aan de binnenzijde plaatst.
2. Vervolgens draai je jouw 'vrije' hand tussen duim en wijsvinger van het slachtoffer door naar binnen. Met de andere hand draai je op dit moment tegengesteld.
3. Het slachtoffer zal de 'vrije' hand moeten loslaten.
4. Strek de arm waaraan het slachtoffer je vasthoudt in de richting van je borst. Hierdoor wordt het slachtoffer achteruit geduwd, waardoor de afstand tussen jou en het slachtoffer groter wordt.
5. Daarna trek je jouw arm met een snelle cirkelbeweging boven water tot boven je schouder.
6. Vervolgens steek je je arm onder de oksel van het slachtoffer, zodat hij met zijn rug naar jou toe komt te liggen.
7. Het slachtoffer kan vervolgens vervoerd worden in een passende vervoersgreep.



Achterwaartse omklemming

De achterwaartse omklemming wordt gebruikt wanneer het slachtoffer de redder van achteren met beide armen vastpakt.

De bevrijding uit de achterwaartse omklemming gaat als volgt:

Terwijl je jouw kin naar de borst tracht te bewegen, beweeg je tegelijkertijd ook je schouders naar boven. Hierdoor voorkom je dat de armen van het slachtoffer onder je kin blijven 'haken' en je luchtpijp wordt dichtgedrukt. Tegelijkertijd probeer je achterover te gaan hangen waardoor het slachtoffer het gevoel zal krijgen dat hij onder water raakt. Pak de ellebogen van het slachtoffer vast en duik vervolgens naar beneden weg (snelle bevrijding).



Wanneer dit niet lukt kun je je volgens de onderstaande stappen bevrijden:

1. Duw je kin naar beneden op je borst, zodat het slachtoffer je keel niet meer kan dichtknijpen. Vervolgens haal je diep adem.
2. Pak daarna met beide handen de onderliggende arm van het slachtoffer vast (ervan uitgaande dat de rechterarm van het slachtoffer onder ligt).
3. Met je linkerhand omklem je de pols van het slachtoffer. Met de rechterhand pak je vervolgens de elleboog van het slachtoffer vast en draai je je hoofd naar links.
4. Trek nu gelijktijdig je linkerarm naar beneden en duw met je rechterarm de arm van het slachtoffer over je achterhoofd omhoog.



5. Zet de beweging met je rechterarm door, zodat je achter het slachtoffer komt te liggen.
6. Laat nu de elleboog van het slachtoffer los en pak met je vrijgekomen hand de rechterpols van het slachtoffer vast. Vervolgens pak je het slachtoffer over naar een passende vervoersgreep.



Voorwaartse omklemming

Deze greep wordt gebruikt wanneer een slachtoffer je vanaf de voorzijde of, als je zwemt, vanaf de onderzijde om je lichaam met twee armen vastpakt.

De bevrijding uit de voorwaartse omklemming gaat als volgt:

Wanneer je in de voorwaartse omklemming wordt vastgegrepen zal het slachtoffer vaak proberen zichzelf bovenop jou te krijgen, om zo ergens op te kunnen steunen. Door als redder boven het slachtoffer te blijven, zal het slachtoffer bijna direct weer loslaten. Om snel los te komen, pak je als redder het slachtoffer onder de ellebogen vast en duw je jezelf naar beneden. In veel gevallen kun je nu al onder de armen van het slachtoffer door wegduiken (snelle bevrijding).

Wanneer dit niet lukt kun je je volgens de onderstaande stappen bevrijden:

1. Pak het slachtoffer zo stevig en zo ver mogelijk, met je linkerhand om de middel van het slachtoffer, op zijn rug vast. Is het slachtoffer gekleed dan kan hij aan de kleren op de rug worden vastgepakt.
2. Vervolgens sla je jouw rechterarm over de linkerarm van het slachtoffer heen en leg je je rechterhand dwars op de mond en tegen de neus van het slachtoffer aan. Duw met de zijkant van je pink tegen het neusbeentje van het slachtoffer. De mond en neus zijn op deze manier afgesloten.
3. Daarna duw je het slachtoffer zo ver mogelijk van jezelf vandaan. Je maakt zo de afstand tussen jezelf en het slachtoffer groter. De ontstane ruimte gebruik je om naar beneden weg te duiken en jezelf te bevrijden.
4. Tegelijkertijd trek je met je linkerhand het slachtoffer met de rug naar je toe.
5. Zo vang je met je rechterarm in de vorm van een haak het slachtoffer op.



- Direct daarna breng je het slachtoffer in een passende vervoersgreep naar de kant. In deze situatie is de polsgreep de meest voor de hand liggende vervoersgreep.



Opdracht 12

Oefen de bevrijdingsgrepen met je broertje/zusje of je vader/moeder.

Vervoersgrepen

Kopgreep

De kopgreep wordt toegepast bij een rustige of bewusteloze drenkeling. Dit wordt eerst geoefend door middel van het vervoeren van een stokje of een bal. Daarna wordt een reddingspop gebruikt om de kopgreep aan te leren. Bij de kopgreep houd je het hoofd van het slachtoffer vast. Dit doe je als volgt:

- Maak kommetjes van de handen.
- Leg de handen over de oren van de drenkeling en laat de vingers richting zijn haarkruin wijzen (prik daarbij niet in de ogen).
- Houd je ellebogen zo veel mogelijk tegen elkaar aan.





Houdgreep

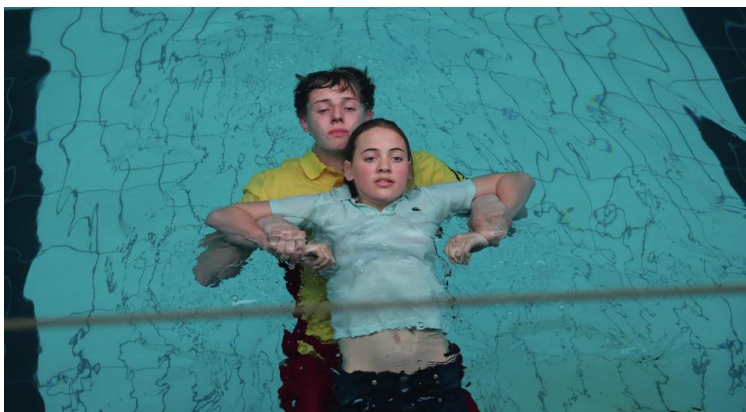
De houdgreep is een vervoersgreep die volgt uit de dubbele polsgreep. Na het uitvoeren van de dubbele polsgreep heeft de lifesaver de drenkeling vast in de houdgreep.



Polsgreep

De polsgreep kun je gebruiken om een slachtoffer te vervoeren die onrustig is; hij zwaait bijvoorbeeld met zijn armen om zich heen.

- Ga met je rechterhand tussen het lichaam en de rechterarm van het slachtoffer door en pak zijn pols zo dicht mogelijk bij zijn hand vast.
- Pak met je linkerhand op dezelfde manier de linkerpols van het slachtoffer beet.
- Trek vervolgens je eigen handen zo dicht mogelijk op gelijke hoogte van de borst van het slachtoffer; zijn ellebogen staan nu ver uit elkaar, waardoor hij zich moeilijk kan verzetten.



Zeemansgreep

De zeemansgreep kun je gebruiken in onrustiger weers- en/of wateromstandigheden, bij een bewusteloos slachtoffer en/of om een slachtoffer geruststelling te bieden.

- Houd het slachtoffer om zijn borst vast, met jouw armen onder zijn oksels door.



Okselgreep

De okselgreep kun je gebruiken voor een rustig of bewusteloos slachtoffer, zonder hoofd- of wervelletsel, in rustige weers- en wateromstandigheden.

- Pak met licht gebogen armen beide oksels van het slachtoffer vast en zwem in enkelvoudige rugslag terug.



Schoudergreep

De schoudergreep kun je gebruiken wanneer je een onrustig slachtoffer in bedwang wilt houden.

- Ga aan beide zijden van het slachtoffer met je armen tussen het lichaam en de arm van het slachtoffer door en leg je handen op de schouders van het slachtoffer.
- Breng je ellebogen zo ver mogelijk uit elkaar, zodat deze zo dicht mogelijk bij die van het slachtoffer komen. De ellebogen van het slachtoffer staan nu ook ver uit elkaar.



Opdracht 13

Oefen het vasthouden van een drenkeling in de kopgreep met een bal of met een broertje/zusje of je vader/moeder.

Kramp

Vingerkramp

Bij vingerkramp staan alle vingers wijd gespreid. Bal de hand tot een vuist en strek daarna weer de vingers. Doe dit een paar keer achter elkaar.



Bovenbeenkramp

Bij bovenbeenkramp zijn de buig- en strekspieren van het bovenbeen verkrampd. De strekspieren zitten aan de voorkant van het bovenbeen en de buigspieren aan de achterkant. Bij kramp in de strekspier trek je je hiel krachtig tegen je achterste aan. Daarna strek je het been weer. Bij kramp in de buigspier pak je de tenen vast en strek je het been zo ver mogelijk. Door met de andere hand op de knie te drukken, strek je het been nog verder.



Kuitkramp

Bij kuitkramp doe je hetzelfde als bij kramp in de buigspier van het bovenbeen. Je kunt ook in het water op je tenen gaan staan. Daarmee hef je de kramp in de kuit eveneens op.



Opdracht 14

Oefen het opheffen van vingerkramp, bovenbeenkramp en kuitkramp.

Redding in duisternis

Er zijn situaties te bedenken waarbij het moeilijk is om de drenkeling te zoeken. Het kan bijvoorbeeld donker zijn, waardoor je de drenkeling niet kan zien. Of de drenkeling is onder water verdwenen, maar het water is troebel, waardoor je op de tast moet zoeken. Daarom is het belangrijk dat je de aanwijzingen van andere redders goed opvolgt.

Opdracht 15

Voer deze opdracht samen met iemand uit. Leg een bal of een ander voorwerp ergens in de tuin. Eén doet een blinddoek om. Op aanwijzen van de andere persoon loopt de geblindeerde persoon naar de bal of het andere voorwerp. Laat het voorwerp oppakken door de geblindeerde persoon. Op aanwijzen van de andere persoon loopt de geblindeerde persoon terug naar waar hij of zij is gestart. Is dit gelukt? Wissel dan om van rol.



Spellen

Naast de bovengenoemde opdrachten kun je spellen spelen: kwartet en memory (zie bijlagen).

Kwartet

Print het document uit op stevig papier en knip alle kaarten uit.

Het is de bedoeling, door slim te spelen en te vragen, om zoveel mogelijk setjes van vier kaarten te verzamelen: de kwartetten. Door goed op te letten bij andere beurten kun je achterhalen wie welke kwartetkaarten heeft. Degene met de meeste kwartetten wint.

Alle kaarten worden onder de spelers verdeeld. Het kan zijn dat sommige spelers meer kaarten hebben dan andere spelers. De kaarten neem je in je hand en laat je niet aan de andere spelers zien.

Een willekeurige speler begint. Als je aan de beurt bent, vraag je aan één van de andere spelers een kaart die je niet hebt. Dit moet dan wel een kaart zijn van een kwartet waarvan je zelf minimaal een kaart in je hand hebt. Noem de naam van het kwartet en vraag naar de kaart die je wilt hebben. Als de speler die kaart heeft dan moet hij deze aan jou geven en mag jij doorgaan met een volgende kaart vragen. Dit mag aan dezelfde of aan een andere speler. Als je een setje van vier kaarten hebt, roep je 'Kwartet!' en leg je de vier bij elkaar horende kaarten voor je neer op tafel. Heeft een medespeler de gevraagde kaart niet dan is je beurt voorbij en is de speler aan wie je het laatst een kaart vroeg aan de beurt. Het spel is afgelopen als alle kwartetten compleet zijn.

Memory

Print het document twee keer uit op stevig papier en knip alle afbeeldingen uit.

Alle kaartjes worden, voordat het spel gaat beginnen, geschud. Deze kaartjes worden dan met de afbeelding naar beneden op de tafel neergelegd. Het is bij memory de bedoeling dat je zoveel mogelijk tweetallen van kaartjes maakt, wat alleen kan door kaartjes met dezelfde afbeelding om te draaien.

Als de kaartjes afgedekt op tafel zijn neergelegd, mag de eerste speler twee kaartjes omdraaien. Deze kaartjes laat hij dan even liggen, zodat iedereen kan zien welke afbeelding er op de kaartjes staat. Als het dezelfde kaartjes zijn dan mag de speler deze kaartjes houden. De speler die twee dezelfde kaartjes heeft omgedraaid mag nog een keer.

Zijn ze niet hetzelfde dan worden de kaartjes weer afgedekt op tafel neergelegd. Probeer de plaats van deze kaartjes te onthouden. De volgende speler is nu aan de beurt. Het spel memory is afgelopen wanneer alle kaartjes op zijn. De speler met de meeste setjes heeft gewonnen.