

noem 2 hulpmiddelen	noem 2 reddingsmiddelen	benoem de punten van een alarmering
laat de kopgreep zien	leg wrikken uit	leg dompen uit
doe 5 schoolslag armbewegingen	doe 5 samengestelde rugslag armbewegingen	doe 6 borstcrawl armbewegingen
doe 6 rugcrawl armbewegingen	houd 20 seconden je adem in	laat de HELP-houding zien
leg de hoekduik uit	maak een koprol	spreek een drenkeling aan
balanceer 30 seconden op je rechterbeen met je ogen dicht	doe 1 x hoofd, schouders, knie en teen	laat een draai om je lengteas zien
hinkel 5 x op je linkerbeen	hinkel 5 x op je rechterbeen	ga 20 seconden planken
spring 10 x en tik daarbij 10 x de grond aan	doe 5 sit-ups	doe 5 push-ups

doe 5 kikkersprongen	doe 20 x hakken-billen	ga 20 seconden muurzitten
ren 20 seconden op je plek	ga 20 seconden knieheffen	balanceer 30 seconden op je linkerbeen met je ogen dicht
zwaai 1 minuut met twee handen als een drenkeling	gooi 5 x klos met een balletje	drink je drinken met een rietje en blaas 10 seconden bubbels
doe net alsof je 20 x touwtjespringt	zit op een stoel en trappel 20 seconden met je benen	ren 3 x de trap op en af
laat de dubbele polsgreep zien	maak een kruispeiling	laat zien hoe je een pop boven water brengt
laat de okselgreep zien	laat de houdgreep zien	laat de polsgreep zien
laat de achterwaartse omklemming zien	doe 5 zeemansslag armbewegingen	laat zien wat je doet bij vingerkramp
laat de zeemansgreep zien	laat de voorwaartse omklemming zien	laat zien wat je doet bij kuitkramp

leg defensief benaderen uit	laat zien wat je doet bij bovenbeenkramp	laat de schoudergreep zien
doe de compact jump houding voor	noem een bevrijdingsgreep	noem een vervoersgreep
laat de triangelgreep zien		

Hulpmiddelen

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.

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).

Alarmering

Kinderen kunnen iemand vragen 112 te bellen of dat zelf doen. Leg uit dat de centralist door middel van gerichte vragen (protocol) een overzicht probeert te krijgen van wat er aan de hand is.

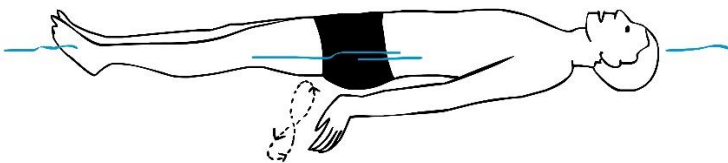
Informatie die moet worden doorgegeven:

- 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

Drenkeling aanspreken

Het is belangrijk om contact te maken met de drenkeling en hem gerust te stellen. Zeg wie jij bent en dat je hem 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 te vragen of hij alleen is/was of met anderen of hij pijn heeft en wat er precies is gebeurd.

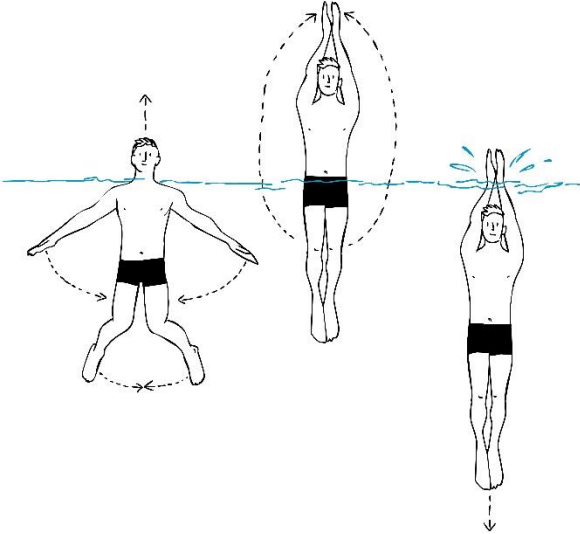
Wrikken



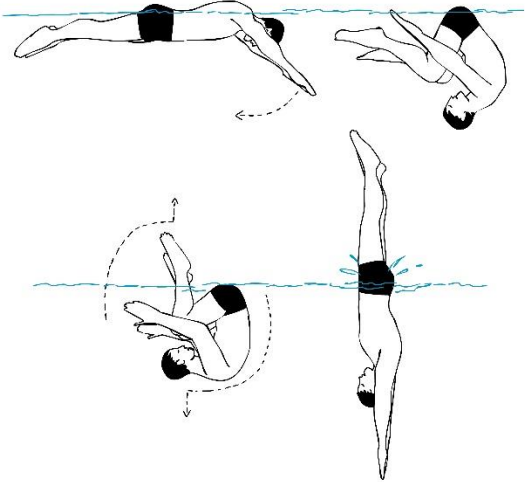
HELP-houding



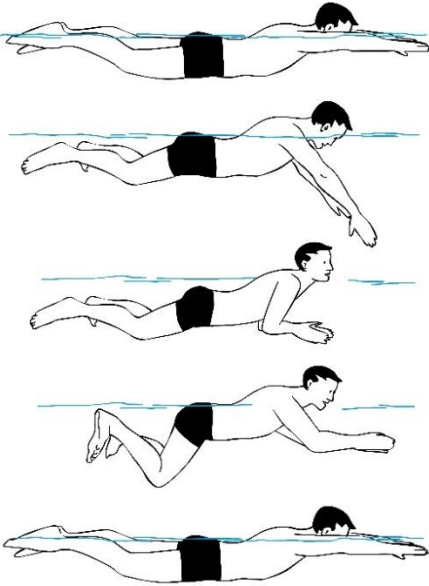
Dopen



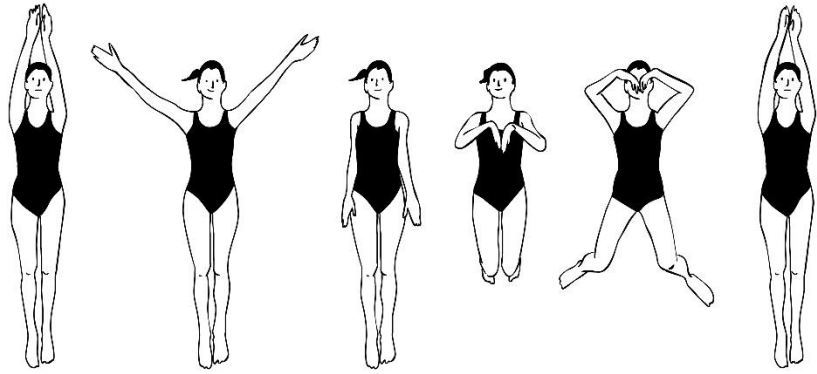
Hoekduik



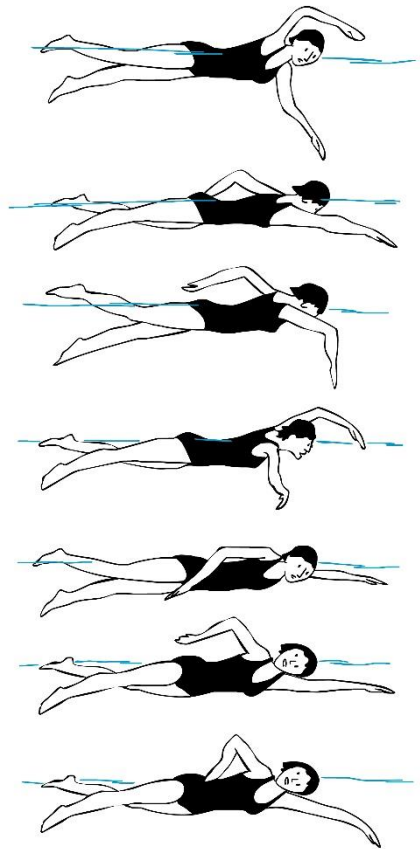
Schoolslag



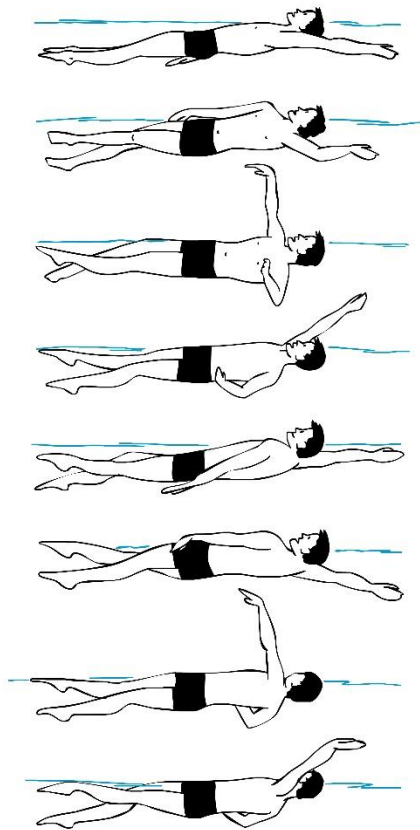
Samengestelde rugslag



Borstcrawl



Rugcrawl



Zeemansslag



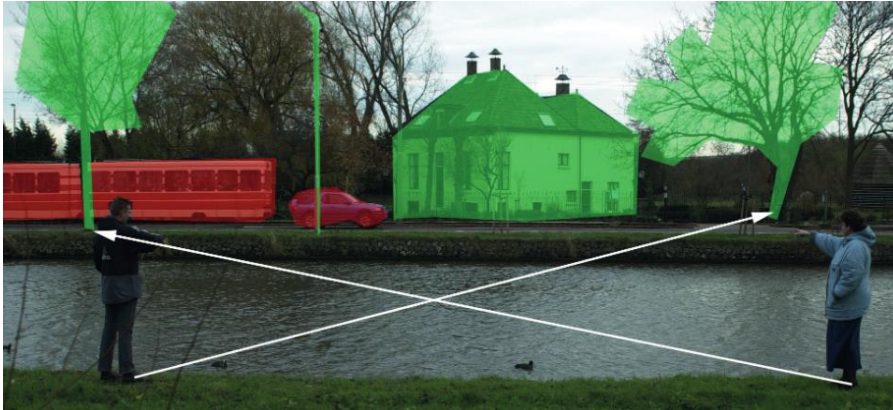
Compact jump



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 (deze mag niet bewegen!) trekt een denkbeeldige lijn naar een vast punt aan de overkant of in het water, over het slachtoffer heen. De andere persoon trekt zoveel 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.



Defensief benaderen

Op een veilige afstand voor de drenkeling, minimaal 3 meter, neem je een rustmoment en ga je op je rug liggen met één been gestrekt richting de drenkeling en het andere been licht gebogen. Spreek de drenkeling opnieuw aan en observeer hem. Je kiest nu definitief de reddingsmethode die je gaat toepassen. Door de drenkeling aan te spreken en te vertellen wat je gaat doen, voorkom je vaak dat hij je beetpakt en stel je de drenkeling gerust. Mocht hij toch proberen jou vast te pakken dan kun je gelijk wegzwemmen of jezelf met je voeten tegen de drenkeling afzetten om jezelf te beschermen. Met defensief benaderen, hoef je niet in de buurt van de drenkeling te komen.



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, waarbij 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.
6. 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.



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.



Triangelgreep

De triangelgreep gebruik je alleen voor het transporteren van een vermoeide zwemmer.

- Vraag de zwemmer op zijn rug te gaan liggen en beide armen boven zijn hoofd en bij elkaar te houden.
- Ga vervolgens naast de vermoeide zwemmer liggen en pak zijn polsen of handen vast.
- Zwem vervolgens in een zeemansslag of met de borstslag (eventueel met zwemvliezen) naar de kant.



Pop boven water brengen

Een zich op de bodem bevindende reddingspop dient in de zeemansgreep en met een gestrekte arm boven het hoofd boven water te worden gebracht.

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.

