



Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen (EHBSO): Hoe pak je dit aan?

1. **Schat de situatie in**
2. **Neem de leiding en zorg voor een taakverdeling**
3. **Nazorg: neem contact op**

1. Schat de situatie in

Er ligt een speler geblesseerd op de grond. Maak een inschatting van de ernst van de blessure. Benader de situatie en bekijk de verwondingen. Beoordeel aan de hand van de volgende twee vragen de vervolgstappen.

Is de situatie **acuut bedreigend** voor het leven of de gezondheid van de speler op langere termijn? Dan is er met spoed deskundige hulp nodig. **Bel direct 112!**

Voorbeelden: Open beenbreuk of een breuk in onnatuurlijke stand, bewusteloosheid, epilepsieaanval, diepe snijwond met veel bloedverlies en nekklachten.

Is de situatie **niet acuut bedreigend** voor het leven van de speler of de gezondheid op langere termijn? Behandel, als je de situatie zelfstandig goed kunt beoordelen, de blessure zelf met hulp van de leider/trainer of aanwezige EHBO'er. **Bij twijfel: bel met de huisartsenpost. Tel. 0900 333 6 333**

Voorbeelden: Verzwikte enkel, arm uit de kom, bloedneus, oppervlakkige wonden met weinig bloedverlies.

2. Neem de leiding en zorg voor een taakverdeling

Neem als wedstrijdcoördinator de leiding en zorg voor een taakverdeling.

Bij acute hulp:

1. Roep hulp in van een tweede persoon voor ondersteuning bij het verlenen van de eerste hulp.
2. Laat iemand 1-1-2 bellen en aan de alarmcentrale uitleggen waar de speler zich bevindt en wat de verwondingen zijn. Zorg dat deze persoon bij jou terugkoppelt of de ambulance onderweg is.
3. Laat iemand de benodigde materialen ophalen, bijvoorbeeld de **AED (hangt op de muur achter kleedkamer 6), EHBO koffer, deken of de brancard. Deze zijn te vinden bij de verzorgingsruimte bij kleedkamer 6.**
3. Laat iemand de poort bij de ingang open zetten zodat de ambulance het sportpark op kan komen. Stuur hierna deze persoon door naar de ingang van het sportpark (bij het kanaal!) zodat deze de ambulance kan opwachten en verder kan begeleiden.
5. Verleen tot de komst van de ambulance zo goed mogelijk eerste hulp.
6. Informeer familie/verzorgers van de speler over de situatie en zorg dat er iemand met de speler meegaat in de ambulance.

Bij minder acute gevallen:

1. Beoordeel samen met de verzorger, leider of aanwezige EHBO'er hoe de verwonding behandeld kan worden.
2. Neem de speler mee naar **de verzorgingsruimte bij kleedkamer 6** en behandel hem/haar hier aan de verwondingen.
3. Laat, wanneer nodig, iemand de brancard ophalen. Deze staat in de verzorgingsruimte.
4. Vertrouw je de blessure toch niet, neem dan contact op met de huisartsenpost. Zij zullen je van een advies voorzien. **Tel. 0900 333 6 333**
5. Neem contact op met de familie/verzorgers (eventueel via leider of trainer) en zorg dat de speler veilig thuis of bij de huisartsenpost komt.

3. Nazorg: neem contact op

Informeert in de loop van de week wat de situatie van de speler is, ook wanneer het een tegenstander betreft. Koppel de informatie terug naar het Jeugd Coördinatie Team of naar het (Bestuur), zodat v.v. Mariënberg eventuele vervolgstappen kan nemen (denk aan verzekering regelen of een fruitmand sturen).



AED Werking 6 minutenzone bij een Hartstilstand.

Rond elke geplaatste AED is een kring van tenminste 6 personen gevormd. Op het moment dat bij de 112 alarmcentrale een melding binnen komt van Hartstilstand of Reanimatie, wordt door middel van een druk op de knop, de computer van HARTSLAGNU geactiveerd. De computer zoekt aan de hand van postcode en huisnummer de dichtstbijzijnde AED en waarschuwt per SMS plusminus 30 personen die zich bij HARTSLAGNU hebben aangemeld. Enkele van deze personen worden rechtstreeks naar het slachtofferadres gestuurd om met Reanimatie te beginnen. De overige personen worden eerst naar een AED gestuurd en vervolgens naar het slachtofferadres om de AED in te kunnen zetten.

Deze snelle inzet van Reanimatie in combinatie met een AED kan de overlevingskans van een slachtoffer verhogen naar 50 à 70%.

Naast de vrijwilligers die als AED hulpverlener via de 112 alarmcentrale een SMS melding krijgen, kunnen onderstaande personen, die regelmatig op ons sportpark te vinden zijn, in geval van nood ook rechtstreeks aangesproken worden om de AED in te zetten.



EHBO-ers/AED hulpverleners

Wilma Prins	06-29 26 30 43
Jan Hagedoorn	06-54 78 06 20
Gerrit van de Veen	06-11 98 10 35
Michiel van de Veen	06-11 21 74 53
Richard Lennips	06-25 39 58 42
Lex Jaspers	06-21 40 72 25
Jenny Peters	06-20 31 51 99
Janet Bouwhuis	06-20 47 44 96



AED Hulpverleners:

Jeanette Muis	06-46 20 58 14
Erlinde Pastoors	06-53 15 07 85
Bas van der Veen	06-44 41 80 97
Jothan Bakker	06-25 05 78 35
Gea Kats	06-83 39 60 76
Rachel Twiss	06-48 85 17 59
Erika Jaspers	06-10 83 56 82
Angelique Peter	06-10 55 41 46
Mirjam Willems	06-30 27 33 28
Janke Kleinjan	06-52 42 82 20

BHV Hulpverleners:

Julian Drenthen	06-36 01 02 05
Geralda Lubbers	06-11 31 58 60