

# Slim & verantwoord sporten is...

## Eerste hulp kunnen bieden!

### BLOEDNEUS

1. Trek wegwerphandschoenen aan
2. Laat de sporter **zitten** en vraag het **hoofd lichtjes voorovergebogen** te houden
3. Laat de sporter eerst de neus goed snuiten (niet als je vermoedt dat de neus gebroken is er een schedel-hersenletsel is)
4. Laat de sporter de **neusvleugels 10 minuten lang dichtknijpen** (net onder het harde gedeelte van de neus)
5. Controleer na 10 minuten of de bloeding gestelpt is. Indien niet, knijp opnieuw 10 minuten dicht

### SCHAAFWONDE

1. Was of ontsmet je handen en trek wegwerphandschoenen aan
2. Stelp een eventuele bloeding door **op de wonde te drukken**
3. **Reinig de wonde grondig** onder stromend (lauw) water of met een waterig ontsmettingsmiddel. Wrijf indien nodig lichtjes met een steriel kompres in de wonde om hardnekkig vuil eruit te halen
4. Droog de huid rond de wonde en **bedek de wonde** (met een steriel kompres of wondpleister)



### IJSZAK AANWEZIG?

### EHBO-KOFFER AANGEVULD?



### VERSTUIKING

1. Adviseer de sporter om het **getroffen lidmaat zo weinig mogelijk te bewegen** en een **comfortabele houding** aan te nemen (eventueel hoogstand)
2. Laat de schoen ter plaatse bij een enkelletsel (indien de sporter dit kan verdragen)
3. **Koel het letsel maximaal 20 minuten af** met ijs om de zwelling te beperken
4. Laat de huid weer op normale temperatuur komen. Je kan opnieuw koelen als de pijn weer opkomt

### SPIERLETSEL

#### VERREKING/SCHEUR

1. Adviseer de sporter om het **getroffen lidmaat zo weinig mogelijk te bewegen** en een **comfortabele houding** aan te nemen (eventueel hoogstand)
2. **Koel het letsel maximaal 20 minuten af** met ijs om de zwelling te beperken
3. Laat de huid weer op normale temperatuur komen. Je kan opnieuw koelen als de pijn weer opkomt

#### KRAMP

1. Adviseer de sporter om te **stoppen** met de inspanning
2. **Rek geleidelijk en voorzichtig** de spier
3. Breng **warmte** aan op de spier (bv. warme kledij of een warmtezakje) en/of masseer de spier lichtjes

noodnummer

112

HULP DICHTBIJ?

Verantwoordelijke EHBO

Naam .....

Nummer .....

Dichtstbijzijnde AED

.....

.....

.....

