

EHBO en tips voor de Veteranenclub

Eerst wat tips:

- Als een helm gevallen is, zie je misschien geen schade, maar inwendig kan dat zeker het geval zijn.
- Helm tijdig vervangen, denk aan rijtijd en jaren. Ook aanpassingen in de helm kan zorgen dat deze weer goed past.
- Het gele hesje met reflectorstrepen valt te midden van koolzaadvelden niet zo op. Denk ook eens aan een oranje vestje.
- Zorg dat je gegevens (naam, leeftijd, medicijnen, allergieën, evt. pasfoto of kopie paspoort en wie te bellen) bij je hebt in jas of broek. Bloedgroep is nooit nodig.
- Ook telefoon in je jas. Stel ICE in.
- Er zit een noodknop op de Garmin waardoor je exacte plaatsbepaling hebt. Kan ook via Google Maps.
- Iedereen heeft wel een EHBO setje bij zich, maar in ernstige gevallen schiet dit te kort en zul je soms moeten improviseren. Hierover later meer.
- Als jullie op een tourrit gezellig op een terrasje aan de koffie zitten, kijk eens naar de helm van een ander, hoe deze opengekapt moet worden.
- Komt de motor uit de winterstalling, rijd dan eens naar een parkeerterrein om alvast wat bochtjes te maken voordat het seizoen begint.
- Stop op verschillende plekken in de motor alu reddingsdekens. Bij onderkoeling gebruikt u de deken met de goudkleurige kant naar buiten. Een mens verliest veel warmte via het hoofd, dus moet het hoofd ook ingepakt worden, maar het gezicht vrijlaten. Bij oververhitting gebruikt u de zilverkleurige kant naar buiten. Af en toe controleren/vervangen omdat het materiaal aan elkaar gaat plakken.

Wat doen bij een ongeval?

Allereerst diep ademhalen, zodat de adrenaline zakt en je beter kunt handelen. Adrenaline is een slechte raadgever.

Wat zie ik?

Wat hoor ik?

Wat doe ik?

Belangrijk om eentje van de groep de leiding te laten nemen. Vaak gebeurt dit bijna vanzelfsprekend, dat iemand die taak op zich neemt en taken gaat verdelen.

De vijf stappen na een ongeval: P A M A N

P = Persoonlijke veiligheid

A = Andermans veiligheid

M = Markeren plaats ongeval

A = Alarmeren hulpdiensten 112

N = Noodzakelijke hulp

P	<ul style="list-style-type: none"> - Zet je motor veilig aan de kant en laat ruimte om het ongeval, zodat hulpdiensten erbij kunnen. - Let op dat je zelf geen gevaar loopt. - Doe je veiligheidsvest aan. - Kijk uit voor lekkende stoffen, gebroken glas, metalen delen - Draag je motorhandschoenen of rubberen handschoenen.
A	<ul style="list-style-type: none"> - Verdeel taken. - Hou verkeer tegen. Aan allebei de kanten van het ongeluk iemand laten regelen, dat verkeer op afstand stopt, op bochtige weg soms nog verder weg. - Zorg dat hulpverleners erbij kunnen. - Opvang hulpverleners - Zo nodig iemand aan hoefdeinde om hoofd te ondersteunen en aan weerszijden voor reanimatie
M	<ul style="list-style-type: none"> - Wat is plaats ongeval - Gebruik hiervoor app of Garmin - Geef meerdere informatie die locatiebepalend zijn aan beller/eerste hulpverlener - Zoek naar aanduidingen, plaats, provincie, hm paaltjes, straatnaamborden, plaatsnaamborden, markante punten in landschap, bedrijfsnamen. - Gegevens op hectometerpaal. Het is belangrijk dat u alle gegevens van het hectometerpaaltje doorgeeft. Hierop staan onder andere de volgende gegevens: Het wegnummer (bijvoorbeeld A4 of N148). De hectometeraanduiding (bijvoorbeeld 50,8) De rijbaanaanduiding voor de hoofdrijbaan: Re (Rechts) of Li (Links). De rijbaanaanduiding voor opritten, afritten, parallelbanen en verbindingbogen. Dit is een zwarte letter op een gele achtergrond.
A	<ul style="list-style-type: none"> - Bel 112 - Bij lichamelijk letsel. Controleer of iemand bewusteloos is of ernstig gewond. Lichte aanraking en vragen "Gaat het" bij geen reactie 112 bellen. - Meldkamer vraagt meteen naar plaats ongeval. Hulpdiensten gaan dan al rijden. Ondertussen vraagt centralist verder. - Volgorde vragen hulpdienst: Plaats ongeval Adres Welk telefoonnummer kan ik terugbellen Vertel wat er is gebeurd Leeftijd Is de persoon 'wakker' Ademt hij, zo niet dan reanimeren en word je op afstand geholpen. Blijf op normale geluidstoon praten, omdat er anders te veel ruis meekomt in meldkamer. Zie verder onder dit schema, voor volledige tekst getoond

N	<ul style="list-style-type: none"> - Afhankelijk van situatie - Ligt iemand op de buik en ademt gewoon, dan laten liggen. Anders op rug en meteen beginnen met reanimeren/hartmassage en doorgaan tot er hulp is. - Systeemhelm kun je openklappen. Bij integraalhelm kun je alleen hartmassage toepassen en niet beademen. - Ligt iemand op de rug. Iemand aanwijzen die aan hoofdeinde van slachtoffer zit. Ellebogen op de grond, handen in komvorm en zo hoofd aan weerszijden ondersteunen zodat het hoofd stilligt. Hoofd iets achteroverkantelen, zodat tong niet in de keel kan zakken. Dan kan ook helm opengeklapt worden. - Als slachtoffer moet braken, dan stabiele zijligging. - Wil slachtoffer zelf dat de helm afgezet wordt, laat dit dan zelf doen.
----------	--

Hieronder de volledige pagina die Corinne liet zien tijdens de bijeenkomst, bij contact 112

Welke gegevens heb ik nodig bij ongeval?

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Wat is de plaats van het ongeval? - Welk adres betreft het? - Op welk telefoonnummer kan ik u bereiken? - Vertel me precies wat er is gebeurd. - Bent u bij het slachtoffer? - Ik ga u een paar vragen stellen. - Hoe oud is hij/zij? - Is hij/zij wakker? - Ademt hij/zij? - Wat is er precies gebeurd? Is het slachtoffer bijv. gevallen? - Wat is de oorzaak van de val? - Is er een levensbedreigende bloeding? - Is hij/zij helemaal wakker? - Ligt het slachtoffer nog steeds op de grond? - Ik ga hulp sturen - Beweeg hem niet tenzij hij in gevaar is en breng geen spalk aan bij welke verwonding dan ook. - Stel slachtoffer maar gerust en zeg dat er hulp onderweg is. - Laat hem niets eten of drinken. Hij kan er misselijk van worden, of het kan problemen geven bij verdere behandeling. - En mocht hij buiten bewustzijn raken, dan moet slachtoffer op zijn zij worden gedraaid. - Als zijn toestand ook maar enigszins slechter wordt, moet u ons terugbellen voor nadere instructie. - Wij zijn onderweg en zo bij u. |
|---|

Hoe controleer je of slachtoffer ademt?

- Kijken Beweegt borstkas? Is vizier aangeslagen?
- Luisteren Hoor je ademhaling bij de mond?
- Voelen Als je dichtbij slachtoffer bent voel je warmte ademhaling

Wat te doen als er gereanimeerd moet worden?

Je hebt 112 gebeld en gevraagd om ambulance, omdat slachtoffer niet reageert.

Leg de telefoon op speaker naast het hoofd van het slachtoffer. De medewerker van de meldkamer, begeleid je door de reanimatie.

Begin meteen met borstcompressie.

Aan allebei de zijde van het slachtoffer een hulpverlener.

Zet je handen midden op de borstkas op tepelhoogte.

Doe dit in een tempo van ongeveer 100 x per minuut. Teltempo snel 20-21-22-23 enz, "korte secondes"

Wissel na twee minuten af. Eventueel deze hulpverleners ook wisselen.

Blijf doorgaan totdat er professionele hulp is.

Slagaderlijke bloeding.

Bloed komt stootsgewijs uit bloedvat.

Stop bij voorkeur iets schoons in de wond. Wanneer dat niet voorhanden is, pak dan bijvoorbeeld je buff, trui en bedenk wat, als je de wond maar afdekt en zo de wond krachtig dicht kan drukken. Zeg tegen het slachtoffer dat het pijnlijk kan zijn.

Dicht blijven drukken totdat professionals er zijn.

Verder nog wat opmerkingen:

Doe eerst wat het meest levensbedreigend is.

Niet tegen iemands wil, iemand laten liggen.

Nooit zelf helm van iemands hoofd doen, tenzij iemand in levensgevaar is door bloeding van het hoofd.

Bij groot ongemak van slachtoffer, deze stabiliseren, bijvoorbeeld motorjas als steun.

15 april 2024

Annie Balm