

Kennis van EHBO voor wadlopers

Het is wenselijk dat de vergunninghouder de basiskennis van EHBO heeft. Hieronder is daartoe een aantal stoornissen c.q. verwondingen aangegeven die bij wadlooptochten (en mogelijk excursies) kunnen voorkomen en waarvan het voor een begeleider belangrijk is ze te kunnen onderkennen en (alvast) te behandelen.

1. Stoornissen in:

- bewustzijn (incl. flauwte)
- ademhaling (incl. verslikken en hyperventilatie; dit bijvoorbeeld ten gevolge van ruimtevrees)
- bloedsomloop (incl. shock en hartstilstand na blikseminslag)

Behandeling

- ademweg vrijmaken
- kunstmatige beademing
- hartreanimatie
- (en uiteraard snel hulp inroepen)

2. Stoornissen in lichaamsconditie en lichaamstemperatuur:

- onderkoeling (komt vaak voor)
- oververhitting (draggers van wetsuit/duikpak)
- zonnesteek
- zware inspanning/uitputting

3. Regelmatig voorkomende verwondingen en blessures:

- kleine wonden en/of bloedingen, b.v. snijwondjes (schelpen) of blaren
- verstuikingen en verzwikkingen van gewrichten (enkel en knie)
- spierblessures (met name spierkramp en verrekkingen, b.v. zweepslag in de kuit)
- kwallenbeten
- zonverbranding
- vuiltje in het oog
- bloedneus

Een en ander kan worden nagelezen in bv. het Oranje Kruis Boekje.

Inhoud verbanddoos

- een aantal reddingsdekens
- voorgeknipte pleisters
- betadine-jodium of ander wond-ontsmettend middel
- snelverband 12x12 en 18x18 cm of snelverband op rol
- zelfklevende zwachtels
- verbandschaar
- enkeltape
- paracetamol
- evt. ducttape
- evt. voetbalkousen om aan te trekken over kapotte of te grote wadloopschoenen.